IL TESORO DELLA SANITA',

Di Castor Durante da Gualdo, Medico, & Cittadino Romano.

Nel quale s'insegna il modo di conseruar la Sanità, & prolungar la uita,

& si tratta

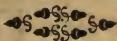
DELLA NATVRA DE' CIBI, & de' Rimedij de' nocumenti loro.

CON LA TAVOLA DELLE COSE NOTABILI.

IN VENETIA.

Appresso Domenico Farri. 1588.

SANCTISIMO, AC BEATISSIMO PATRI SIXTO V. P.O.M.

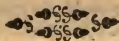
CASTOR DVRANTES.

Hoc *tibi uiuendi præscripta est forma libello*
SANCTE PATER, *possis quò superesse diu.*
Perlege, uiuacis sumes documenta Senectæ,
Hac poteris ueteres exuere Arte dies:
Hoc pia Roma rogat Pastori, hoc spondet Olympus,
Si tibi non curas uiuere, uiue Gregi.

VIVAT, *& Excubitor pellat genus omne luporum*
Hic Leo, ut illæsum seruet ouile DEI.

Sunt alti Montes, altus Leo, Sydus & altum,
Corde tamen SIXTI *Mons, leo, stella minor.*

Sicarios SIXTVS *Cœlo auspice perdidit, inde*
Vbertas Campis reddita, Paxq; Gregi.

ALL'ILLVSTRISS. ET ECCELLENTISS. SIGNORA,

La Sig. Donna Camilla Pefetta.

AVENDO Io, alli giorni passati, Illustrissima, & Eccellentissima Signora, mandato a N. S. in segno di gratitudine, & diuotione, vn libro composto in lingua Latina, del modo di conseruare la Sanità, & prolungar la uita; ho pensato, per far cosa grata a V. E. ridurlo in lingua Italiana, non solo, perche Ella per se stessa ne apprenda qualche regola, per la sua Sanità, ma perche ancora possa con la sua prudenza, & vigilanza, aiutata dal maturo consiglio dell'Eccellentissimo Medico, il S. Antonio Porto, attendere più sicuramente alla conseruation di S. B. a beneficio di

tutto

tutto il mondo. Il quale spera, sotto questo felicissimo Pontificato, di veder ritornato il Secol d'oro, poi che già si vede la Giustitia ridotta al suo luogo, & la Pace con l'Abondanza, più che mai crescere, & finalmente la Virtù, & la Religione essere premiata, & essaltata. Et se io conoscerò questo mio picciol dono esser grato a V. E. mi sforzerò mostrarle in breue, quanta sia la mia deuotione verso di lei, col dedicarle il mio TEATRO DELLE PIANTE, de gli Animali quadrupedi, de gli Vccelli, de i Pesci, & delle Pietre pretiose. In tanto si degni pormi nel numero dei suoi minimi Seruitori. Et viua felicissima sempre.

Di Roma li xx. di Luglio.

MDLXXXVI.

Di V. E. Illustriss.

Deuotissimo Ser.

Castor Durante.

PROEMIO.

A Sanità, & la Vita lunga non solo si promette a Noi dal Cielo nel principio del nascer nostro, ma la nostra diligenza ancora ce la procura; & nessuna cosa è a gli huomini più utile a questo proposito quanto è, che ciascun sappia quali Regole nel uitto seruar si debbano. La Sanità dnnque altro non è, che un naturale affetto, per il quale si fanno le nostre attioni, ouero è la cagione delle operation nostre. Fù da Dio Benedetto, per conseruatione della sanità, data la medicina, laquale in due parti diuidesi: La prima conserua la Sanità presente: Et l'altra la perduta ricupera. Qui si farà solamente mentione di quella parte della Medicina, che ci conserua sani, & ci fà uiuere lungo tempo; dell'altra parte habbiamo trattato a pieno, nella nostra Prattica Medicinale, nella quale si fà mentione di tutte l'infirmità del corpo humano, dalla cima della testa, fin'alle piãte de' piedi,

& in

& in uersi, & discorsi latini si tratterà distintamente dell'essentia (per esempio) della Podagra, delle sue differenze, della parte offesa, dei segni, delle cause, del pronostico, della curatione col uitto, con li sireppi, con le medicine, con le diuersioni, co i medicamenti, che mitighano il dolore, corroborano le parti offese, & finalmente risoluono le reliquie del male. Poi si annotaranno tutti i medicamenti semplici, & composti, & si scopriranno molti Secreti empirici pertinenti a quel male. Hora perche questa prima parte è fondata in quelle cose, che possono alterare i corpi nostri, o in bene, o in male, come sono l'aere, il moto, & la quiete, la repletione, & inanitione, gli accidenti dell'animo, il cibo, & il bere; Cominciaremo dall'aere, poi che egli fra tutte le cose non naturali tiene il primo luogo.

LECTORI

CANDIDO

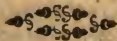
Iacobus Antonius Cortusius.

MAXIMVS *in minimo Thesauro conditur aureo*
Thesaurus uitæ, nascitur unde Salus.
Tu tibi, si qua tuæ est Lector bone cura Salutis,
Accipe, detexit quas tibi Castor, opes.

TAVOLA DELLE COSE PIV NOTABILI.

A.

Mag-

M.

N.

O.

P.

Q.

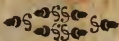
R.

Ros-

Ver-

IL FINE.

IL TESORO DELLA SANITÀ,

Di Castor Durante.

SOMMARIO.

Si cupis incolumem uitam producere, Cœlum
Effuge corruptum nebulis, nidore, lacunis,
Quodq; mouet madidus morbosis Africus auris:
Purū ama, & ad solē nascentē, & lumine apricū,
Purgatumq; Euro, & Boreali frigore tersum.

DELL'AERE. CAP. I.

L'Aere è sopra tutte le cose necessario alla conseruatiō del la sanità, & alla lunghezza della vita, impercioche viuono gli Animali con bisogno d'un continuo refrigerio del cuore, il quale si conseguisce con l'assidua inspiratione dell'Aere; & per questo

Aere, & suoi effetti.

La necessità dell'Aere. sto o vogliamo, o non vogliamo, è a tutti i viuẽti l'Aere necessario, che senza esso non si può cõseruare la sanità, nè meno racquistare; che tutte l'altre cose si possono schiuare, eccetto l'Aere, che ne circonda, & muta i corpi nostri più che alcun'altra cosa, pche dimoriamo cõtinuamẽte ĩ esso, & senza respirarlo nessuno può viuere; & sì come la respiratione nõ si separa dalla vita, cosi ne anche la vita dalla respiratione. Et per questo meritamente si dice, che l'Aere è più nociuo del mãgiare, & del bere, perche velocemẽte se ne vola al polmone, & al cuore: & senza cibi possiamo qualche poco viuere, ma senza l'Aere niente. Hauendo dunque egli tanta possanza a conseruar la sanità, si deue fare l'elettione di buono Aere, sereno, chiaro, volto ad Oriente, non corrotto da nebbie, nè da vapori di laghi, stagni, paludi, cauerne, fanghi, & poluere: Che per l'Aere poluerofo appresso i Garamanti gl'huomini appena possono arriuare a quaranta anni. Et doue è l'Aere cattiuo, è necessario che l'acque non sian buone, le quali aiutano poi l'Aere a corrompere i corpi nostri insieme con i cibi, i quali nell'Aere grosso deuono essere sottili, come nel sottile grossi. Quell'Aere adunque è conseruatiuo della sanità, che fa i giorni lieti, & sereni, puro, & temperato: Si come il grosso, il denso, il turbido, & l'infetto la distruggono. L'Aere cattiuo è il frigido, & Boreale, & l'Australe ancora, & parimente il notturno, massime sotto i raggi della Luna, & allo scoperto, & così ancora il ventoso,

Respiratione. Vita.

Aere buono.

Aere cattiuo.

tofo,il turbido,il groffo,infetto da cattiui vapori,& dalla putredine degli animali, & dell'altre cofe,perche tal'Aere graua la tefta, & offende gli fpiriti animali,& con la fua troppo humidità rilaffa le gionture,e le fa paratisfime a riceuere ogni forte di fuperfluità,come fa anche l'Aere che da fumo,o poluere è infetto,dal quale bifogna guardarfi,perche entrato nel corpo,opilãdo i meati,prohibifce il tranfito de gli fpiriti animali. Elegghifi dunque l'Aer temperato, che è quello,che è chiaro,lucido,& puro,che egli non folamente fa la fanità,ma la cõferua ancora,chiarificando tutti gli fpiriti,& il fangue, rallegra il cuore,& la mẽte,corrobora tutte l'attioni, follecita la digeftione in tutti i membri,cõferua il tẽperamento,prolunga la vita, ritardando la vecchiezza. Et all'incontro l'Aere tenebrofo, & groffo,offufca il cuore,cõturba la mente, aggraua il corpo,ritarda la concottione,& accelera la vecchiezza. Conofcefi l'Aere tẽperato,fe fubito tramontato il Sole fi rinfrefca,& nafcendo il Sole fubito fi rifcalda, & conferifce queft'Aere ad ogn'età,ad ogni complesfione,ad ogni feffo, & ad ogni tempo. E' cattiuo ancora nõ folo l'Aere agitato da uenti, ma quello ancora che ftà fempre quieto. Quãdo poi l'Aere eccede in qualche qualità, fi deue correggere col fuo contrario,& fe non s'hauerà naturalmente, artificialmente preparifi: Onde fe farà troppo caldo, & di ftate, fi afperga la cafa di acqua frefca,& aceto, perche l'aceto con la fua frigidità, & ficcità, corregge i

Aere temperato, e fuoi effetti.

Aere diftẽperato.

Aere temperato.

Aere come fi corregge.

cattiui vapori dell'Aere,& prohibifce la putredi ne,& per la cafa fi afpergano fiori, rami, & herbe odorifere, ch'habbiano facoltà humida, come fono le viole, le rofe, cime di roui, & di vite, foglie di canne, di lattuga, di falcio, di quercia, e di pruni, fior di nenufari, & rami di lentifco, & altre frigide piãte: fi deue ancora prohibire che neffuna

Turba. perfona entri nelle ftanze, perche la turba degli huomini le rifcaldano. fia piena oltre a ciò la ftanza de pomi odoriferi, come fono mele, pere, cotogni, cedri, & limoni. Ma fe l'aere farà troppo frigido, fi fugga il vento, masfime il Boreale, & non fi efca di cafa auanti al leuar del Sole, & fi

Profumi. fpargan per la ftanza herbe calide, come menta, pulegio, faluia, hiffopo, lauro, rofmarino, & maiorana, ouero fi faccia la decottion di quefte herbe con garofani, cinnamomo, maci, & fimili, & fi fparga per la ftanza, & faccianfi profumi ancora di cofe aromatiche, come incenfo, maftice, cinnamomo, laudano, noce mofcata, fcorze di cedro, mirra, ambra, legno aloe, mofco, & ftorace, mettendo quefte cofe fopra carboni accefi, ouero fi faccia miftura delle cofe dette con ftorace liquida, ponẽdone vn poco fopra carboni. Aprono quefti odori con le facultà loro gli orificij chiufi, affottigliano i grosfi humori, & conferifcono a i frigidi, & humidi affetti del corpo. Si

Profumo. può fare ancor quefto profumo: Si prenda di tutti i fandali egualmente meza oncia, di rofa dramme fei, d'ambra dramma vna, di mofco mezo fcropolo, di been bianco, & roffo ana duo fcropoli,

poli, di fiori di nenufari dramme tre, di laudano dramma vna, di mastice, d'incenso, ana dramme due, pestinsi grossamente, & mettansi sopra carboni. Oltre a ciò per correggerla mala qualità dell'Aria, & per assottigliare, & dissoluere i grossi, & viscosi humori del corpo, sia sempre acceso nella stãza fuoco di legne odorifere, come sono lauro, rosmarino, cipresso, ginebro, quercia, pino, abete, larice, terebinto, & tamarice. Oltre a ciò odorisi notte, e giorno questo pomo: Prendasi di zafferano dramma vna e meza, di ambra orientale scropolo mezo, di mosco dramma meza, di storace calamita, & di lauro ana scropolo vno, si dissoluano con maluagia, & si facci vn pomo. Sempre è da tenere a memoria, che l'Aere notturno, massime in Roma, è inimico alla sanità, & l'Aria delle vigne è parimente poco sana, eccetto quando soffia Aquilone, & Fauonio. L'Aere di Roma ne i monti è più freddo, & più secco: nelle valli è più caldo, & più humido, & più graue, più denso, più grosso, & più nociuo. Delle stagioni quelle sono ottime, che seruando la propria temperatura loro sono vguali, o fredde, o calde, che elle si siano, ma quelle che uariano, son pessime. Non è da lasciar di dire, che la state quando soffian venti Australi, son più sani i luoghi esposti a Settentrione, come l'inuerno tirando tramõtana, che quei che son volti a mezo giorno. Volendosi sapere che qualità sia dell'Aere, mettasi la notte al sereno vna spogna bene asciutta, e se la mattina si troua secca, l'Aere è sec

Foco corregge l'aere.

Pomo odorifero.

Aere notturno.

Aria de le vigne.

Aere di Roma.

Stagioni.

L'Aer come si conosca buono o cattiuo.

co;ſe molle l'Aere è humido. Se parimente ui ſi metterà vn pan freſco,& ſi muffa ſarà l'Aer corrotto:ſe ſecco,ó humido, il pane ſi mãtenerà nel eſſer ſuo. Correggeſi ancora la malignità dell'Aere co'l buon fiato, tenendo in bocca la teriaca,il mitridato,& la confettion alchermes,ſtropicciãdo con queſti antidoti i denti:Alche uagliono ancora la zedoaria,& l'angelica maſticata,& queſto dentifritio,prendendo di roſmarino dramme vna,di mirra,maſtice, bolarmeno, ſangue di drago, alume aduſto, ana dramma meza, cinnamomo dramme vna e meza, aceto roſato, acqua di lentiſco ana oncie due, acqua piouana lib. meza, mele oncie tre, cuocanſi a fuoco lento fin che ſian bene ſchiumati, poi ſi aggiunga di belzoi ſcropolo vno, & come vnguento ſi ſerbi in uaſi di uetro: di queſto la mattina auanti al cibo ſe ne tenga vn poco in bocca,& ſi ſtropiccia per le gengiue,lequali ſi lauino,& nettino poi con l'acqua ſtillata a bagno caldo, di ſal bianco,& alume di rocca ana once tre,& ui ſi aggiunga acqua di lentiſco,& ſi lauino i denti. Queſte coſe purgano la bocca,fan buon fiato,fermano i denti ſmoſſi, incarnano le gengiue, emendando la carne putrida,& fanno i denti bianchi. Biſogna oltre a ciò, che habbiamo le notitie de'luoghi, per ſapere quali ſian buoni,& quali cattiui per habitare. La caſa dunque doue s'hà da habitare,non ſia ſotterranea,nè humida, nè uicina alla terra,ma nell'appartamento di mezo, & che ſia nel più alto luogo della città, & che ſia lucida,

Aere come ſi corregga.

Dẽtifritio

Acqua da denti.

Habitatione.

da, ch'habbia il uento la ſtate, & l'inuerno il Sole, & che habbia le fineſtre che ſi riſpondin da tutte le bande, cioè da Leuante a Ponente, & da Tramontana a Mezo giorno, accioche niſſuno Aere ui faccia lungo tempo dimora, ch'altrimente vi ſi corromperebbe, & ſi putrefarebbe, ne biſogna frequentar molto le ſtanze da baſſo, ma le più alte, che coſi ſi uiene a reſpirare l'Aere più ſottile, & più puro. Adunque habitare in luogo alto, e aperto della caſa, ripara che l'humido radicale non ſi conſumi, & ritarda la uecchiezza: Ma habitare luochi uicini a terra, o ſotterranei, & oſcuri, non è bene, perche la uita ſi mantiene a cielo aperto, & al lume; & all'ombra l'huomo aamuffaſi, & conſumaſi. Biſogna ancora auertire che gl'animali, l'herbe, i frutti, le biade, & i uini ſi eleggano quelli che ſon nati in luochi alti, & odorati, & depurati da i uenti, & temperati dal Sole, & doue non ui ſiano ſtagni, nè ſtabbij; & doue le coſe che ui naſcono, ſi conſeruano lũgo tẽpo incorrotte, & quiui ſolamente è da habitare. E' utile parimente ſoggiornar tal'hora in uella, percioche sì come la uilla prouede gl'alimenti alla Città, & la Città li conſuma: così la uita humana col frequentar la uilla ſi prolunga, ma cõ l'otio, & col negotio della Città s'accorta. Gioua ancora tal'hora mutare Aere, ma la mutatione non biſogna farla repentinamente. Et perche alla rettification dell'Aere cõferiſcono le veſti, diffendendo il corpo da quello; a queſto ſi eleghino le veſti che inclinino al caldo & al ſecco;

Vecchiezza

Vita.

Villa.

e l'inuerno ſian le ueſti di pelle d'agnelo, di uolpe,& di martore, & le calze ſi faccino di pelle di lepore, che conferiſcono molto alle infermità delle gionture, ouero di uolpe, che confortano tutti i membri. Fannoſi ancora le ueſti di lana, di bambagia,& di ſeta, & quelle che ſi fanno di lino ſono manco calide. Copraſi dunque bene il corpo la notte & il giorno, maſſime la teſta, che è domicilio dell'anima rationale, & dalla quale delle infirmità gran parte dipende. Perilche s'ha d'auertire, che la teſta non patiſca caldo, nè freddo,& molti vogliono, che la notte ſi raddopino i pãni alla teſta, percioche la notte per il ſonno il calor naturale fugge alle parti interne,& le parti eſterne ſon priuate del calore, onde facilmente dal freddo eſterno reſtano offeſe: & ſimilmente mẽtre ſi veglia, ſi mandano alla teſta molto calore,& molti ſpiriti, per l'operationi delle virtù interiori,& eſteriori,& per queſto è più calda; ma la notte auiene il cõtrario. Biſogna ancora auertire di non fare molta dimora al Sole, o al foco, e di non lauarſi troppo ſpeſſo la teſta, imperoche queſte coſe calide aprono, dilatano, & rendono rare le parti della teſta, onde ſi fanno più pronte poi a riceuere le ſuperflue humidità. Sopra le veſti s'aſperga l'inuerno queſta acqua: Prendeſi di iride Fiorentina, zedoaria, ſpiconardo ana oncevna, ſtorace, maſtice, cinnamomo, noce moſcata, garofani ana once meza, bacche di ginepro dramme tre, been, ambra, moſco ana ſcrupolo uno: Tutte queſte coſe ſi ſtillino con vino.

Veſti. Acqua odorifera.

vino. La ſtate prendi d'acqua roſa libre quattro, di aceto ottimo libre una, roſe roſſe manipolo vno e mezo, di tutti i ſandali dramma vna, canfora dramma meza, moſco grani ſette, ſpetie di diambra, di iride ana oncia una, ſi peſti il tutto, eccetto le ſpetie, il moſco, & la canfora, & diſſoluto ogni coſa in acqua roſa, poſti in lambicco per nuoue giorni, in fimo equino, ſtilliſi. S'aſperga ancora ſopra le ueſti con queſta poluere, aggiuntaui acqua roſa, prendi roſe roſſe, uiole ana once una, ſcorze di cedro, mortella, legno aloe, ſandali citrini ana oncia una, canfora, ambra ana ſcropolo mezo, moſco, been ana grani cinque, facciaſi poluere ſottiliſſima. Si portino in mano coſe odorate, la ſtate una ſpogna bagnata in acqua roſa, & aceto roſato, e s'odori ſpeſſo, ouero ſi porti in mano queſta palla odorata: Prendi carabe dramme due, roſe dramme vna; coralli roſſi ſcropoli quattro, fior di nenufari dramme una e meza, bolarmeno dramme vna, ſtorace calamita dramme una e meza, legno aloe ſcropoli duo, maſtice drãme vna, laudano dramme due, ambra, moſco ana grani duo, ſi peſtino con piſtello caldo, & ſi formino le palle. L'inuerno ſi porti una ſpogna infuſa in aceto nel qual ſian macerati garofani, & zedoaria, ouero ſi porti in mano queſto pomo d'ambra: Prendaſi laudano oncia meza, ſtorace calamita dramme due, belzoi, maſtice ana dramma vna, garofani, noce moſcata, croco, grana di tintori, cera bianca, legno aloe ana ſcropolo vno, ambra ſcropolo mezo,

Palla odorata.

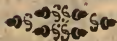
Pomo di ambra.

mo-

mosco dissoluto in maluagia grani cinque, con pistello caldo si formi vn pomo. Bisogna oltre a ciò difendere il petto, & lo stomaco con pelli d'agnello, o di lepore, o con euginetto di piuma, o con pezze di rosato, essendo, che lo stomaco male affetto sia la madre dell'infermità. Oltre a ciò i panni che s'vsano per lo stomaco, & per la testa, habbiano odore di zafferano, di legno aloe, & di ambra, che queste cose dan vigore al ceruello, ma il mosco si lasci, per la molta sua euaporatione. Le mani ancora si cuoprino con guanti, l'inuerno di pelli di volpe, & la state di pelli di lepore, di capretto, e di agnello. Finalmente oltre all'altre cose, si fuggan con tutte le forze la frigidità de i piedi, & delle mani, essendo che molte indispositioni sogliono da queste cose procedere.

Stomaco come si difende.

Panni.

DEL

DEL MOTO, ET DELLA QVIETE.

Ne sensim ignauo languescant corpora somno,
Internusq; animos hebetet sopor, excute lentum
Torporem, et uarias exerce membra per artes;
Nunc ferro uitem attonde, nunc uomere uerte
Tellurem, aut equitans, dorsoq; innixus equino
Compita carpe fuga, fluuiosq; euince rapaces,
Corporis hinc totis exudat inutilis humor
Artubus, & uitium calor excutit auctus, abitq;
Quicquid inest morbi, sensusq; famesq; uigescunt.

CAP. II.

ERCHE non solo a conseruar la sanità, ma ancora alla buona habitudine del corpo, è necessario il moto, per questo doppo l'Aere è da venire all'essercitio, il quale è potētissimo a cōseruarci sani, essendo che per esso si espurgan le superfluità di tutto il corpo, & si dissoluono in modo, che nō ci bisognano più medicamenti. Sono molte sorti di moto, & quello è ottimo che da se stesso si fa, essendo cognatissimo a i mēbri: ma q̃llo che si fa in carozza, o in naue, o a cauallo, & simili, è men buono. Sono alcuni essercitij validi, & faticosi, & alcuni moderati, leggieri, & deboli; l'esercitio temperato è quello, che conferisce alla sanità, perche corrobora il calor naturale, consuma le superfluità, viuifica la giouentù

Essercitio e suoi effetti.

Essercitio ottimo.

uentù, allegerisce la vecchiezza, prohibisce la ripienezza, fortifica i sensi, fà agile il corpo, & fortifica i nerui, & tutte le gionture, perche le parti esercitate diuentano più robuste: esso ancora cõsolida i membri, & tutte le digestioni, mantiene i meati del corpo aperti, accioche esalino i fumosi vapori delli spiriti, i quali sono istrumenti di tutte le virtù: e finalmente la conseruatione della humana vita, essendo sola cagione, che si faccia dei cibi ottima preparatione, concottione, assimilatione, e finalmente l'espurgatione di tutte le superfluità. Gl'essercitij leggieri sono come il pescare, l'vccellare, & altre cose che rallegrano l'animo: & sì come l'essercitio moderato conferisce mirabilmente alla sanità; così per il contrariò l'otio souerchio è di grandissimo nocumento. Le frittioni ancora sono utilissime, percioche prohibiscono che gl'humori nõ corrino alle giõture, e facendosi a tempo debito, cioè quando da gli intestini saranno mandate fuori le superfluità, aiutarãno la digestione, alleggeriranno il corpo, & apriranno i pori, accioche più facilmente per essi suaporino le superfluità, tirano il sangue alle parti esterne velocemẽte, inspessiscono i corpi rari, e gli spessi fan rari, îdurano i molli, & mollificano i duri, & finalmente corroborano il calor naturale. La quantità dell'essercitio poi è fino a tanto, che il corpo si cominci a stancare, e si riscaldi, & acq̃sti florido colore, & cominci a sudare: ilche quãdo sarà, bisogna mutarsi di panni, & asciutti bene tutti i mẽbri, mettersi gli altri pãni,

Essercitij leggieri.

Otio souerchio e suoi nocumenti.

Quantità dell'essercitio.

ni,&,se bisogna,starsene vn poco in letto & quietarsi fino a tanto,che si saran rihauute le forze. Il tempo poi da fare essercitio è auanti al cibo,espurgati prima gli escrementi del ventre,& della vesica,perche gran danno suole auenire a coloro che ripieni di cibi,si essercitano,perche sì come il moto fatto auanti al cibo è conseruatiuo della sanità;così dopò il cibo è generatiuo di infirmità. Adunque ogni essercitio sia auanti al cibo, & dopò seguiti la quiete;ma da questa regola sono esenti gli Agricoltori,i quali son'auuezzi ad essercitarsi subito dopò il cibo, & ĩ questi si ueri fica quel detto,che è meglio essercitarsi pieno, che voto. Nell'essercitio ancora è da guardarsi dal freddo,percioche l'essercitio hauendo aperti i pori,entra la frigidità facilmente,inducẽdo poi catarri, & altre diuerse infirmità. Adunque la mattina euacuati gli escremẽti del corpo prima, si faccino le frittioni alle parti estreme, cominciãdo dalle ginocchia fino a i piedi,& dalle coscie fino alle ginocchia, poi dalle coste superiori all'inferiori,poi dal dorso alle spalle, & alle braccia fino alle mani; poi al petto tirando lentamẽte verso le braccia,& questo si faccia cõ vno sciugatoio leggiermente stroppicciando fino a tanto, che la pelle alquanto si arrossi. Laudasi ne i vecchi il moto de i membri superioti, come delle spalle,& delle braccia,perche diuerte gl'humori,che nõ uadino alle parti inferiori,& per il cõtrario l'essercitio a piede,o lauãde cõ acque dolci,preparano i vecchi alla podagra: Onde doueu

Tempo dell'essercitio.

Freddo dopo l'essercitio.

Frittioni.

Essercitio de' vecchi.

Lauande per i piedi.

dosi alcuna volta lauare i piedi, si lauino con liscia debole,in cui sian bollite rose rosse,e vn poco di sale,& si lauino in tempo, che non vi siano dolori,dapoi è bene di mettersi da se stesso i cal zetti,& l'altre vesti,senza aiuto di seruitori, che cosi si esercita mediocremente il corpo, & il calor,& gli spiriti si risuegliano. Et non è da laudare lo stringersi con legacci i calzetti, anzi è meglio vsarli intieri senza ligacci, perche stringendoli inducono dolori,& prohibiscono che il calore,il sangue,& gli spiriti non corrano alle giontture,onde si ídebolischano,& si preparano a i dolori,& ad altri nocumenti. In oltre è molto utile tossendo sputare,& cacciar fuori gli escrementi del corpo,facendo essercitio. Oltre a ciò, auanti l'essercitio,la mattina nel leuarsi bisogna sttopicciarsi la testa,& pettinarsi,con pettine d'auorio, dalla fronte verso la nuca,dando almeno quaranta pettinate,poi cō panno ruuido, o con l'vgne, o con spugna stropicciando la testa, se ne leui ogni superfluità,che vi fosse, accioche gli spiriti s'assottiglino,e s'aprano i meati del capo, accioche le fumosità più liberamente suaporino, che cosi si corroborano tutte le virtù interiori, cioè l'imaginatiua,la cogitatiua, & la memoria, & l'vso del pettine ristora mirabilmente la uista, massime guardando nello specchio, ilquale eccita tutte le virtù animali,& massime la vista;& il pettinarsi spesso il giorno,tira i vapori alle parti superiori,& facilmente gli rimoue da gl'occhi; ma nel pettinarsi non si tenga la testa molto scoperta,

Sputare.

Pettine.

Pettinarsi conferisce alla uista.

perta, poi si pettini con vn'altro pettine la barba, la quale si tagli spesso, pche rallegra, & dà prõtezza di animo. Conuiene ancora starnutare dopò l'vniuersale euacuatione, mettendo nel naso vn poco di poluere di pepe, & piretro. Poi bisogna lauar la faccia, & le mani, secõdo quel uerso,

Barba.

Starnuti.

Lauarsi le mani, e'l viso.

Si fore uis sanus, abluè sæpe manus.

Et il lauarsi la faccia viuifica la virtù rilassata, essendo che il calore si riuoca dentro per antiparistasi, & la virtù vnita più gagliarda diuenta. L'inuerno si laui con decottione di saluia, o di rosmarino, qualche volta, fatta in vino. La state si cõuien l'acqua fresca, nella quale sia giunta vn poco d'acqua rosa, con un poco di sapone bene odorifero. Bisogna lauare spesso le mani, perche sono instrumenti che tengon netti gl'organi, p i quali escono le superfluità del ceruello, come sono l'orecchie, gli occhi, & le narici, & per questo si dice,

Lauanda per l'inuerno.

Lauanda per la state.

Lotio post mensam tibi confert munera bina,
Mundificat palmas, & lumida reddit acuta.

Ma dopò il cibo nõ bisogna lauar le mani cõ acqua calda, perche genera vermi nel ventre, & la ragione è, perche con l'acqua calda si tira fuori il calor naturale, onde ne viẽ la digestione imperfetta, laquale è potissima cagion de'vermi. Gl'occhi ancora si lauino con acqua fresca, accioche si leuino da loro l'immonditie, & mettansi gl'occhi in acqua fresca & chiara, & apransi, che così s'assottiglia la uista, & si mondificano gli occhi. Poi con vno asciugatoio bianchissimo, & odori-

Acqua calda è cattiua per le mani.

Vermi.

Occhi.

Denti. fero s'asciughino. Si nettino poi bene i denti, che non essendo netti fan puzzare il fiato, & mi ste col cibo le superfluità de i denti, causano cor ruttion del cibo; oltre che i denti sporchi mãda no al ceruello cattiui vapori, & nessuna cosa è meglio a conseruare, & tener netti i denti, che il lauarli due uolte il mese con vino, nel qual sia bollita la radice di titimallo. E' ancora da lauar qualche volta la testa, nè bisogna in ciò osseruare quella antica sentenza, che dice, che si lauino spesso le mani, raro i piedi, & non mai il capo; perche lauandosi la testa qualche uolta, confor ta grandemente il ceruello, massime lauandosi l'inuerno con liscia dolce, nella quale sia bollita saluia, bettonica, stecade, asaro, maiorana, camomilla, mortella, & vn poco di vin bianco odorifero, & si vsi sapone fatto di sapone Venetiano, o damaschino once due, di agarico eletto oncia vna, di laudano dramme tre, di garofani, & spico nardo ana scropoli duo, cõ olio mirtino si faccia palla. La state si facciano bollir nella liscia rose secche, & ĩ vece di sapone, si usino rossi d'oua fresche intepiditi. Lauata la testa bisogna asciugarla subito cõ panni caldi, in modo che non ui resti humidità, perche il ceruello è humidissimo, & per questo la natura gli ha fatti tanti luoghi da espurgarlo dalle superfluità. Quando oltre a ciò si laua la testa, non si deue troppo presto esporre all'aria, & per questo è meglio lauarsi la sera auanti cena. Fatte tutte queste cose, bisogna andar la prima cosa alla Chiesa, & far preghiere

Denti come si conseruino.

Capo quãdo si laui.

Saponetti per la testa.

Lauarsi la testa quãdo è meglio.

ghiere a Dio, il quale è perfettissimo Medico, che conserui la sanità del corpo, & della mente. Poi andar fuori, cominciãdo a fare essercitio piacevolmente, tanto che si cominci quasi a sudare. Et più gagliardo essercitio si cõuiene la mattina che la sera. Et è da sapere, che sì come l'uso del moderato essercitio aiuta grandemente a cõseruar la sanità; così il souer..nio apporta al corpo danno grauissimo: & così sì come il moto auanti al cibo conferisce grandemente alla sanità, così fatto subito dopò il cibo tira per tutto il corpo gli humori, & i succhi che stan nello stomaco ancora crudi, onde poi si generano uarie & diuerse infirmità. Non si conu[ie]ne dũque dopò prãzo essercitatione alcuna, ma è cõuen[i]ẽte la quiete, massime ꝑ un'hora dopò il cibo. Dapoi è bene di passeggiare alquanto, perche il cibo discenda al fondo dello stomaco. Gli essercitij finalmente son migliori fatti allo scoperto, che sotto i portici; al sole, che all'ombra: & fatti all'ombra, o di muraglie, o di spalliere odorate, sono più utili che quelli fatti al coperto, & meglio è il passeggio dritto, che il torto. Quelli poi che per qualche accidente non possono caminare, si faccino portare ĩ lettica, in cocchio, o in sedia, o caualchino una chinea, tanto che in qualche modo si mouano auãti al cibo, se uogliono gustar bene, & mãgiar con qualche appetito, che ꝑ l'otio s'attrista lo stomaco, et per l'essercitio s'allegra. Essercitato dunque il corpo a bastanza, si riposi alquanto, fin che cessata la perturbatione,

Essercitio piu gagliardo quãdo.

Luoghi per lo essercitio.

In uece d'essercitio che cõuensi.

Appetito.

il calore, & gli ſpiriti ſi ricreino, e poi ſi mangi; che mentre ſono in riuolutione, tirano i crudi humori alle uiſcere, che reſtano poi grandemen te opilate. Nõ è oltre ciò da diſprezzare l'eſſercitatione della mente; imperoche sì come il corpo con l'eſſercitio ſi rende gagliardo; coſi l'animo per gli ſtudij ſi nutriſce, & acquiſta uigore; & molti per gli eſſercitij dell'animo ſi ſono liberati da infirmità grandiſsime. Sono gli eſſercitij dell'animo, le ſpeculationi, & il cantare i Salmi, con inſtrumenti muſicali, & attendere all'Iſtorie theologiche, che queſte coſe dilettando all'animo, lo paſcono in modo, che tutte le uirtù diuentino più forti a reſiſtere all'infermità, & a ſuperarle; & fatti queſti eſſercitij a debito tempo, cioè perfetta la concottione del cibo, nutriſcono, & corroborano l'anima, & fan perfetta memoria, quindi uengono gli huomini dotti & atti al gouerno delle republiche: ma fatti fuor di tẽpo, impediſcono la digeſtione, radunaño molte ſuperfluità, cagionando uarie opilationi, & ſpeſſo generano febri putride. Se oltre a ciò i uecchi ſtaranno in cõtinuo otio, ſenza fare eſſercitio; eſſendo la uecchiezza come una putredine, aggiungendoſi putrido a putrido, tanto più ſi putrefaranno, & diuerran ſecchi, ma eſſercitandoſi dureranno più lungo tempo, & quindi auiene, che per tutte le bocche ſi ode quella graue ſentenza: Che lo ſtudio della ſanità conſiſte in non ſatiarſi de i cibi, & in non eſſer pigro alle fatiche: &, che l'eſſercitio, il cibo, il bere, il ſonno, & l'al-

Eſſercitio della mẽte.

Eſſercitij dell'animo.

Anima.

Memoria

Eſſercitio fuor di tẽpo.

Otio, & ſuoi nocumenti.

Sanità.

l'altre cose tutte debbono essere mediocri;& con questi duo capi principalmente si insegna tutto quello che si conuien di fare per conseruar la sanità,& prolnngar la uita.

Vita.

DELLA QVIETE.

At cum sub uarijs excitueris artibus artus
Depuleritq́, calor concreta alimenta saporis
Interna,nimio ne uis laßata labore
Deficiat,Placidæ fæssum te dede quieti,
Præsertim si prælongas conuiuia in horas
Duxeris,& plenis undarint fercula mensis,
Tunc quærenda quies,tunc ocia dulcia amato,
Quò sopita fames stomacho rediuiua resurgat,
Exinianſq; nouas epulas uelut ante reposcat.

SI come l'immoderato essercitio apporta alla sanità molti inconmodi, così faaltresi l'otio,& la souerchia quiete, & nõ solo offende il corpo,ma indebolisce l'aĩo,che stãdo il corpo in otio si radunano molte supfluità,dalle quali poi si cagionano infinite infirmità, perche mentre stà il corpo in otio, s'accrescono molte materie crude, & si fanno l'opilationi, & l'otio consuma, & corrompe le forze, estingue il calor naturale, accresce la flemma nelle uene, ingrassa il corpo, & l'indebolisce, & sì come per l'essercitio, il natural calore s'accresce,& si facilita la concot-

Essercitio & suoi effetti.

Otio, & suoi effetti.

tion de i cibi; così per l'otio s'impedisce, & s'estingue: & per questo l'otio si connumera tra le cause de i morbi frigidi: e conoscendo quel Poeta quanto l'otio nocesse alla sanità, disse,

Cernis ut ignauum corrumpant ocia corpus;
Vt capiant uitium, ni moueantur aquę?

Et corrompe l'otio nō solo tutto il corpo, ma è causa ancora di cattiui pensieri, come disse il medesimo Poeta,

Quæritur Aegistus quare sit factus adulter?
In promptu causa est, desidiosus erat.

Quiete.

E' dunque la Quiete contraria al Moto, & è ristoro delle fatiche, perche

Quod caret alterna requie durabile non est,
Hæc reparat uires, fessaq́ membra nouat.

Et è la quiete non solo al corpo, ma ancora à l'animo necessaria, quando è faticato da pensieri, da facende, & da studij, perche

Ocia corpus alunt, Animus quoq; pascitur illis.

Riposo.

In somma senza quiete il uigor dell'animo nō si può lungamente conseruare; oltre che il riposo ha gran forza in aiutare le speculationi, & le profonde inuentioni delle cose occulte. Conferisce la quiete dopò il cibo, accioche i cibi risiedano nel fondo dello stomacho bene uniti, che se ne fà poi di loro buona digestione. Et così come a i flemmatici, & alle fredde, & humide nature è utile il moto, così a i calidi, & a i colerici è la quiete più commoda. Bene è uero, che la souerchia quiete, chiamata otio, come s'è detto, è di grandissimo nocumento non solo a i corpi, ma

Quiete dopò'l cibo.

Otio, & suoi effetti.

ma l'animo ancora, perciochc fà gli huomini negligenti, pigri, ignoranti & scordeuoli, & fine morati, brutti, senza pensieri, inetti al consiglio, & al gouerno dalla Republica. L'otio poi del corpo fà gli huomini grossi, pigri, poltroni, mal sani, da poco, scoloriti, rifredda, & estingue il calor naturale, accresce la flemma, & empie il corpo di superfluità, generãdo infirmità frigide, come goccia, catarri, opilationi delle uiscere, epilepsia, podagra, chiragra, & dolori artetici. Quando poi alcuno è necessitato a stare in otio, & nõ è libero a poter fare essercitio, bisogna auertire di nutrirlo di cibi leggieri, & di brodi, i quali facilmente, & senza molestia si distribuiscono per tutto il corpo, & lubricano il uentre, & questi tali bisogna che auertiscono di star poco a sedere, ma dritti, che così meglio si distribuiscono i cibi; & a questo proposito si dice,

Mali frigidi.

Parce mero, cenato parum, nec sit tibi uanum
Surgere post epulas: somnum fuge meridianũ.

Adunque la souerchia quiete non poco nocumẽto dà al corpo: ꝑ questo è d'auuertire, che sia temperata, & che non diuenti otio, ilquale non può stare lungo tempo senza dar nocumẽto: Onde veggiamo, che gli incarcerati che stanno ne'ceppi, & ne i ferri, che nõ si possono muouere, sempre pigliano qualche infirmità, imperoche si infrigidisce il lor corpo mentre per le souerchie humidità nõ può liberamente il calore diffondersi a i mẽbri, essendo impedito il trãsito non solo al calore, ma a i cibi ancora, per esfere

Otio.

Incarcerati.

ſere i meati opilati: Onde poi mancano le forze, & i membri ſi diſeccano, & s'aſſottigliano. Et all'incontro l'eſſercitio temperato diſſolue le ſuperfluità, & apre le uie, accioche ſi poſſa il calor naturale liberamẽte diffondere, & per queſto Hippocrate afferma eſſer l'eſſercitio moderato vtiliſſimo a i flemmatici, & a quei che ſon frigidi, & humidi di natura; ma a i calidi, & colerici, la quiete è più commoda, perche humetta i corpi. adunque l'eſſercitio, & la quiete ſian moderati per conſeruar la ſanità, & prolungar la vita.

Eſſercitio moderato.

Quiete moderata.

DEL SONNO, ET DELLA VIGILIA.

Deficiunt uigiles sensus, hebetantur ocelli,
Tertia iam absumpto præterit hora cibo.
Cęcuba, præcipiunt somnos, caput annuit, ite
Conuiuæ, in solitos currite quisque thoros.
Naturæ hic benè seruet opus, benè concoquit hepar
Venter & amplexu nobiliore cibum:
Lethæa est resupina quies, hinc omnia pallent
Membra, iecur, ren, nerui, ora, caput, stomachus;
Pronus quisq. cubet, dextra uel parte recumbat,
Mox leui lateris commodo somnus amat.
Somne nihil sine te benè possumus, optime somne
Blanda ægris animis corporibusq; quies.

CAP. III.

VTTI gli animali per le lunghe fatiche, & vigilie si consumano, & per questo hanno bisogno d'esser ristaurari con la generation di nuouo humido radicale, & della rinouation delli spiriti risoluti, lequali cose si conseguiscono dal moderato sonno, le cui commodità sono molte, impero che riscalda, & corrobora i membri, concuoce gli humori, accresce il calor naturale, ingrassa il corpo, sana l'infermità dell'animo, & mitiga le molestie della mente: perche nel tempo del sonno la facoltà animale si riposa, & la naturale opera più gagliardamente. Il sonno ancora aiuta la

Sõno moderato, & suoi effetti.

cócottione de'cibi, nõ solo nello stomaco, & in tutto il corpo, perche per il sonno il calor naturale si riconcẽtra nelle parti interne, onde i cibi meglio si concoquono, & le superfluità meglio si caccian fuori. Il sonno finalmente remoue ogni fatica, & ogni lassitudine causata dalle uigilie, & per questo è chiamato riposo delle cose, & pace dell'animo, secondo questi uersi.

Sõno moderato.

Somne quies rerũ placidissime, somne Deorum,
Pax animi, quem cura fugit, tu pectora duris
Fessa ministerijs mulces, reparasq. labori.

Ma è da fuggire sempre il sonno sup̃fluo, & troppo prolisso, percioche infrigidisce, disecca, indebolisce il calore, & genera humori flemmatici, da i quali poi uiene la pigritia, & la poltroneria, & manda molti uapori alla testa, onde si causano poi le distillationi, & catarri; nuoce grandemente a i corpi grassi, & ripieni, & in somma nõ conferisce a i corpi, nè à gli animi, nè alle facende; & chi dorme troppo, è simile a un mezo huomo, & quasi morto, p̃cioche fuor che il cõcuocere il cibo, il non uedere, non vdire, non intẽdere, non parlare, & esser senza ragione, sono cose simile alla morte. Il sonno sup̃fluo oltre a ciò a i corpi sani, & infermi induce asma, & li prepara alla apoplessia, all'epilessia, alla paralisia, allo stupore, & alla febre: & oltre a gli altri incommodi, fà che gli escrementi non si mandino fuori al debito tempo, ma si ritengano lungamente ne i uasi. Si fà il sonno eleuandosi da' cibi i vapori, che arriuati al ceruello, & ritrouandolo

Sõno sup̃fluo.

Sonno come si facesi.

lo

lo frigido, & denso, si congelano, & fatti graui, & discendendo, opilano i meati sensitiui de i membri, in quella maniera, che si genera la pioggia nella mezza regione dell'aria, per l'ascenso dei uapori. Et le uigilie si causano dal souerchio calor del ceruello, & sono causa dell'angustie della mente, & delle indigestioni de' cibi, imperoche per le uigilie il calor naturale, che si chiama primo instrumēto dell'anima, si indebolisce, & lascia la cōcottione, imperoche l'anima serue al corpo, mētre vegghiamo, & distribuita in molte parti non è libera, ma distribusce alcuna parte di se a tutti i membri, & sensi del corpo, all'audito, al viso, al tatto, al gusto, al caminare, all'operare, & ad ogni facoltà del corpo: Onde da tanti negotij impedita, lascia i cibi nello stomaco, & indi nascerebbono crudità, se la natura nō soccorresse col sonno, ilquale è l'otio dell'anima rationale, e de gl'animali facoltà dolce riposo. Conferisce il sonno a i flemmatici, perche concuoce i crudi humori, da i quali generandosi poi buon sangue, l'huomo diuēta più calido, accresciuto dalla copia del sangue il natural calore: E' vtile ancora a i colerici quanto alla quiete dell'anima, & quanto alla correttione della complessione del corpo. Ma più che a gl'altri conferisce a malenconici, essendo che il sonno solo muta la loro intemperie, percioche p il sonno acquistano calore, & humidità, cose contrarie alla lor complessione. A i sanguigni conferisce manco che a gl'altri: Nondimeno il sonno

Vigilie dōde si causino.

Calor naturale.

Vigilie.

Sonno.

Melanconici.

diurno,

Sonno diurno.

diurno, & meridiano, bisogna fuggirlo, eccetto quando l'huomo è constretto dalla consuetudine, ouero che la notte precedente nō si fosse dormito, oueramente quando si senta lassitudine di membri, che in questi casi è da concederlo, massime a quei c'hanno lo stomaco debole, & che non possono digerire, & all'hora non si deue stare con la testa bassa, nè in letto, ma in vna sedia con la testa alta, & non duri più di una hora. Adunque il sonno diurno rispetto al notturno è sempre cattiuo, massime ne i giorni canicolari, percioche all'hora si fanno ne i corpi nostri operationi contrarie, che il sonno riuoca il calore alle parti interne, & il calor dell'aria alle parti esterne; & in quel tempo il ceruello si riempie di molti vapori, i quali poi vniti, & condensati in acqua, descendono alle parti inferiori, & accrescono le flussioni, & discendendo a diuerse parti del corpo, acquistano diuersi nomi, come dimostrano questi versi,

Giorni canicolari.

Si fluit ad pectus reuma, tunc dico Catharrum;
Ad fauces brancos, ad nares dico Corizam.

Cosi ancora cagionarebbono altri accidenti, & per questo il giorno è da vegghiare, & la notte da dormire; perche il dormir del giorno prepara innumerabili infirmità catarrali, fà mal colore, graua la milza, offende i nerui, fa pigro, & genera posteme, & febre: oltre à ciò essendo il giorno luminoso, è atto a gli essercitij, & alle vigilie; ma la notte cō la sua oscurità, & quiete è più atta al sonno, sì per la frigidità dell'Aere, come ancora

Sōno meridiano & suoi nocumenti.

cora per la tranquillità, & quiete della mente, & del corpo, ch'all'hora non si interrompe il sonno da strepiti,& da romori,& per questo fù detto,

Si uis incolumem,si uis te reddere sanum;
Curas tolle graues;somnum fuge meridianum;
Parce mero,cęnare caue; nec sit tibi uanum
Pergere post epulas; irasci corde prosanum,
Nec teneas mictum,nec cogas fortiter anum.

Ma se alcuna necessità(come si è detto) constringe a dormire il giorno, o per le notturne uigilie,o per ristorar le forze,dormire vn poco nõ nuoce,perche riuocato il calore alle parti interne, si fà miglior concottione; ma si dorma ne i giorni lunghi,sedendo sopra vna sedia di corame con la testa eleuata,ma non piegata innãzi,o all'indietro,ma sopra i lati,che così si fà minore euaporatione al ceruello;ma non si dorma in letto molle & delitioso,nè profumato,con mosco, o ambra, o legno aloe,perche così si fà troppa dimora,& s'aggraua la testa, nè meno si dorma sopra cose dure, che potrebbe far rompere qualche uena nel petto.La notte poi non si ha a dormire con la testa,o con le braccia,o piedi scoperti, perche la frigidità delle parti estreme nel sonno apporta grã nocumento al ceruello.Bisogna auertire ancora di non dormire in camera doue entrino i raggi della Luna, perche nuoce grandemente alla testa, facendo catarri,più che se si dormisse al sereno.Oltre a ciò non è da dormire subito dopò il cibo,ma al manco due hore dapoi,

Dormire il giorno come.

Dormire sopra cose dure.

Piedi,e braccia coperti.

Luna.

dapoi,& se più, sarà meglio, perche all'hora si farà meglio la concottione dei i cibi: Nondimeno è maggiore offesa il dormire subito dopò pranzo, che dopo cena, perche risueglia dal sonno prima che la testa possa digerire i vapori eleuati dal cibo. Oltre a ciò è nociuo ancora dormir a stomaco voto, perche indebolisce la uirtù: nè bisogna nel dormire far molte riuolte, perche si causa la corruttione de i cibi nello stomaco, s'accresce le superfluità, & finalmente si prohibisce la digestione delle materie, & l'espulsione loro a i luoghi naturali. E' nociuo parimente il dormire alla supina, perche offende la schiena, & le reni, impedisce l'anhelito, & prepara a cattiue infirmità de i nerui, perche le superfluità uanno alla nuca, & alla spina, & alle parti posteriori, di modo che non si possono espurgare per il naso, nè per il palato, nè per altre congrue regioni: bene è vero che quādo ci è la renella è bene di dormire sopra la schiena. E' la forma del dormire, accio che il cibo più facilmente descenda al fondo dello stomaco, cominciar il sonno sopra il lato destro per due hore, poi riuoltarsi sopra il sinistro per più spatio di tempo, che aiuta molto la digestione: imperoche all'hora il fegato abbraccia il cibo, come la gallina i pulcini, & stan sotto allo stomaco, come il fuoco a un caldaro: & così si fà più presto, & migliore digestione: poi in fin del sonno bisogna tornare in sul lato destro, acciocheche più facilmente il cibo descenda dallo stomaco al fegato, & che le superfluità dalla

Dormir q̄to dopò'l cibo.

Dormir a stomaco voto.

Riuolte nel dormire.

Dormire alla supina.

Forma del dormire.

prima digestione più liberamente se ne uadino a gli intestini: Ma quando lo stomaco fosse debole, il che si conosce da la frigidità che si sente nella sua regione, & da i rutti acetosi, & dallo sputo dopò 'l cibo insipido, all'hora è meglio cominciare il sonno sopra il uentre, che tal sonno corrobora la faccia, il petto, & la digestione, quantunque non si conuenga a quei, che patiscono flussioni a gli occhi, perche ui fa concorrere più materie, però sarà meglio in quel tempo tener allo stomaco vn cuginetto di piuma molle, & minuta, come son quelle dell auoltore, o in uece di piuma s'empia il cuginetto di cimatura di scarlatto: Et tra le cose che grandemente giouano alla frigidità dello stomaco, è il tener abbracciato un fanciullo carnoso, o un cagnolo grasso, che scaldando lo stomaco aiutano la digestione del cibo. La quantità del sonno si deue prendere dalla perfettion della concottione, che si conosce dall'orina, che quando è come acqua dimostra esser succo crudo nelle uene, & all'hora più bisogna dormire: l'orina poi citrina mostra esser il succo concotto, & all'hora non è più da dormire: Ma questo tempo del sonno si uaria secondo la diuersità delle complessioni, dell'età, & de i tempi, percioche quei che son di calda cõplessione digeriscono presto, & a questi basta un sonno di sei hore, ma quei che son di cõplession frigida (essendo in loro la uirtù digestiua debole) han bisogno di più lungo sonno, onde a i giouani bastano sei hore di sonno, ma a i uecchi

Sonno sopra il uentre.

Cuginetto per lo stomaco.

Stomaco frigido.

Quantità del sõno.

Sõno de i giouani.

Sōno de i Vecchi.

non si conuengono manco di otto, o noue hore, & sempre è meglio che il sonno sia alquanto più lungo che le superflue uigilie, per le quali s'indebolisce il ceruello, onde molte superfluità flemmatiche si moltiplicano. Et il segno della bastanza del sonno, è la leggierezza di tutto il corpo, & massime del ceruello, il descenso de i cibi dallo stomaco, & la uolonià di andare del corpo, e d'orinare, & il sentirsi leuate le lassitudini delle passate uigilie: sì come i contrarij segni, cioè la grauità del corpo, & i rutti che habbino odor de i cibi, significano che non si sia a bastanza dormito. E' da sapere in somma, che il sonno

Sōno moderato.

moderato ristora le facoltà animali, aiuta la concottione de i cibi, & de i crudi humori, fà scordar de i trauagli, & de i cattiui pensieri, mitiga tutti i dolori, humetta tutti i membri del corpo, ristora tutte le facoltà risolute, accresce il calor naturale, ristora l'humido radicale, rischiara, & conforta la uista, leua la lassitudine, refocillando i corpi stanchi, & ritiene le flussioni: ma

Sōno immoderato.

quando è immoderato graua la testa, conturba la mente, debilita la memoria, & tutte le facoltà animali, infrigidisce il corpo, multiplica le flemme, estingue il calor naturale, induce nausea, fà il uolto pallido, & nuoce a tutte le indispositioni flemmatiche. Quando poi il sonno sarà poco, & l'huomo non possa dormire, almeno si stia in riposo con gl'occhi chiusi, che questo supplisce in luoco del sonno. E' oltre a ciò

Stomaco frigido.

da sapere, che ne i uecchi, ch'hanno lo stomaco

frigido,& il fegato calido, bisogna cominciare il sonno su'l lato sinistro,perche cosi uien lo stomaco a riscaldarsi, & si fà miglior concottione de i cibi,pet esser lo stomaco fomentato dal fegato,& all'incontro il fegato si rinfresca.

Fegato caldo.

DELLA VIGILIA.

SVRGITE, ab Oceano rapidus iam surgit Eous;
Auroræ roseum iam iubar ecce rubet.
Iam uigilat e graues somno,uinoq; sepulti,
Septena in somnos est satis,hora meos.
Longior obtundit cerebrum,torpedine sensus
Afficit, exacuet quem uigilata dies.
Sic calor internus reuirescit,& aptius omni
Sorditie eiecta membra uigore fouet.
Luce uigent operosæ artes,it Miles in arma
Luce,gemunt fessi sub iuga luce boues.
Delia non noctu uenatur; nocte quiescunt
Pulpita,sed luce docta Minerua uigil;
Luce minax Pallas, uigilatæ quot bona lucis?
Corpora,Dij,sensus,ingenium,arsq; uigent.

LA vigilia è vna intensione dell'anima dal suo principio, a tutte le parti del corpo, & quando è moderata eccita tutti i sensi, dispone le facultà al le operation loro, & caccia fuori le superfluità del corpo;ma se sarà immoderata, corrompe la temperatura del ceruello, fà delirio, accende gli

Vigilia moderata, & suoi effetti.

vigilia immoderata, & suoi effetti.

gli humori,eccita infermità acute,fà gli huomini famelici,magri,e di brutto aspetto, indebolisce la uirtù concottrice, risolue gli spiriti, riempie de uapori la testa, fà gl'occhi concaui, accresce il calore, & accende la collera, impedisce la digestione,& causa crudità de cibi, perche il calor naturale uà alle parti esteriori. & per questo si dà per regola, che il sonno,e la uigilia siano moderati.

DELLA REPLETIONE, ET INANITIONE.

Scinditur ex tumidum corpus, conuiua uorator,
Desine iam, in patinis cura diurna tibi est.
Crapula, & ingluuies tibi mors erit, ilia, uenter,
Et iecur, & renes, splenq́, caputq́, dolent.
Si uix inspiras, si te uexante podagra,
Et chiragra exclamas, culpa mis:lle tuá est.
Desine iam, extremo famis aduersate furori,
Dedecet, & nocuum est cedere uelle gulæ.

CAP. IIII.

Al mangiar de i cibi si radunano molte superfluità, delle quali grã parte per l'essercitio consumasi, il resto bisogna con qualche artificio cacciar lo fuori del corpo, Sono queste superfluità diuerse, secondo che da diuersi luoghi procedono, come sputi, mocci del naso, sudori, urine, fecce del uentre, & altre sordidezze del corpo, che se non si cacciano fuori, sogliono generare molte infirmità, come opilationi, febri, dolori, & posteme, & per questo con ogni diligentia è da procurare la euacuatiõ loro, perche tutti quei mali che da pienezza procedono, cõ l'euacuatione si guariscono, come quei che uengono da euacuatione, con la repletion si sanano. Adunque è da biasimare la souerchia euacuatione, perche da essa il calor naturale, e gli spiriti si risoluono, per

Superfluità.

Euacuatiõ delle superfluità.

ilche le uirtù mancano dall'operation loro,& lo ſtomaco uoto moue il mal caduco, è d'auertire adunque principalmente, che le ſuperfluità del uentre,&l'urina ogni giorno mattina,e ſera,o al meno una uolta il giorno ſi mandino fuori,perche biſogna ſempre hauere il corpo lubrico,che queſto è nella podagra,nelle pietre,e nelle renelle utilisſimo,ſi fa queſto o per natura,o per arte,con cliſteri communi,o d'olio ſolo,o con ſopposte di miele,o ſale,o di butiro,o di ſapone, ne biſogna laſſar fermar troppo queſte ſuperfluità nel uentre,perche apportano alla teſta,&a tutto il corpo nocumento grandisſimo. Ogni uolta adunque che l'huomo ſentirà grauezza ne gl'inteſtini,o nella ueſsica, o in altro luoco, nel quale ſi radunano le ſuperfluità, & ogni uolta che uederà la necesſità,ſubito deue incitar la natura à mandarle fuora,perche ſi è uiſto in molti,che hauendo molto tempo ritenuta l'orina, non han potuto poi orinare,& han patito pietre, e rotture, ſi come il ritenere lo ſterco, & il uento fuor di modo,cagiona dolori colici,& per queſto diſſe il uerſificatore,

Corpo lubrico.

Vrina ritenere.

Sterco ritenere.

Nec mictũ retine,nec comprime fortiter anum,

&

Quatuor ex uento ueniunt in uentre retento;

Spaſmus,hydrops,colica, uertigo, quatuor iſta.

Si che biſogna fuggire la ſouerchia repletione de i cibi, & del bere, perche genera, o fomenta molti mali: Che dalla ſouerchia ripienezza, la uirtù dello ſtomaco naturale s'opprime, come

Repletion.

ancora

ancora uoto eccita epilessia. I uasi quando son troppo pieni dal cibo, & dal bere è pericolo che nõ si rompano, ò si soffochi il calor naturale, & nel corpo ripieno si conuiene l'astinenza, & per questo i golosi non crescono di corpo, perche il cibo loro non si digerisce, onde il corpo non se nepuò nodrire: Et per questo interrogato un Filosofo, perche mangiasse poco, rispose.

Inanitione

Vt uiuam esse decet, uiuere non ut edam.

Cioè,

Mangiar e ber per uiuer sa mistiere,
Ma non gia uiuer per mangiare e bere.

Imperoche quanti huomini si sono superfluamente ripieni, & finalmente soffocati, & morti? & non è cosa peggiore che riempirsi superfluamente nel tempo dell'abondanza, che si son uisti molti, che mancando loro il cibo al tempo della carestia, riempiendosi poi troppo al tempo dell' abondanza, si sono presto morti. Ma se occorre tal'hora per disordine riempirsi troppo, & si senta nausea, & grauezza nello stomaco, o per la qualità, o per la quantità del cibo, subito si prouochi il uomito, il quale mondifica lo stomaco, & rimoue la grauezza del capo, nè meno è da fuggir la troppa astinenza dei i cibi, perche sì come la troppa ripienezza soffoca il calor naturale, così l'astinenza lo risolue, onde poi molte & diuerse infirmità ne succedono.

Repletiõ superflua.

Vomito.

Astinenza souerchia.

BALNEA ni corpus mundum est, haud intret, obesũ,
Et tumidum fieri si tibi forte uelis.
Si modo sint mundæ, & lymphæ tibi suaue tepentis
Vtilia in laxis noxia poplitibus.
Si gelida ingrederis, calor hinc internus abundant,
Muschulus obdurat, nec tibi nerue nocet.
Sulphureum, aut salsum si sit forte, uel ære,
Aut cinere, aut ferro concomitante caue.
Consule prudentem Medicę prius artis alumnum;
Et prodesse potest, & nocuisse solet.

Bagni di acqua tepida.

SONO i Bagni una specie di euacuatione, imperoche fatti di acqua tepida riscaldano, & humettano, leuano la lassitudine, risoluono la ripienezza, mitigano i dolori, mollificano, ingrassano, sono conuenienti a fanciulli, & a uecchi auanti al cibo, percioche tirano il nutrimento a lor membri, & li corrobora, & conferiscono a risoluere le loro superfluità, & cacciarle fuori; Et essendo gli escrementi de i uecchi salsi, il bagno li contempera. I bagni del uino conferiscono a i dolori delle gionture, alla paralisia, al tremore, & al le passioni de i nerui. I bagni d'olio conferiscono a i uecchi mirabilmente nello spasimo, ne i dolori colici, nella retentione delle renelle, & dell'orina. Vscito l'huomo del bagno, bisogna asciugarlo con uno sciugatoio caldo l'inuerno, poi ongere tutto il corpo d'olio di amandole dolci,

Bagni del uino.

Bagni di olio.

Vscita del bagno.

dolci,o d'aneto, o di camomilla, tagliarsi l'unghie,& radere le piante de i pedi.Conforta ancora,& corrobora tutti i sensi, & le uirtù il uin bianco, & odorifero , nel qual sia cotto un rametto di saluia,lauandosi con esso caldo una, o due uolte il giorno le mani,& il uiso . Deuono ancora i uecchi tener spesso la saluia in bocca, lauata prima col uino,che è a i denti,& a i nerui amicissima. Bisogna ancora non far troppa dimora nel bagno,imperoche si dissoluono le uirtù,si confonde l'intelletto,si muoue la nausea,il uomito,e la sincope: Doue che facendouisi debita dimora,apre i meati della pelle,tira il notrimento a i membri, humetta il corpo, fà venire appetito,assottiglia gl'humori grossi,sminuisce la ripienezza,risolue le uentosità,leua le lassitudini,mitiga i dolori,prouoca ii sonno,stringe il uentre , nuoce a i grassi, perche in loro colliga gli humori,che tirãdoli poi a qualche parte del corpo ui causa postema. In somma intorno alli bagni,bisogna ricordarsi,che

Saluia cotta i vin corrobora.

Dimora nel bagno.

Effetti del bagno.

Balnea,uina, uenus corrumpunt corpora nostra,
Ad uitam faciunt balnea,uina,uenus.

&

Si quis ad interitum properet,uia trita patebit,
Huc iter accelerant,balnea,uina uenus.

Si rogitas citius pinguescere lote, sequatur
Balnea, sitq; leui frictio facta manu.
Sensibus illa fauet, calor hinc uiget omnis, aluntur
Effeta hinc melius membra, caputq; ualet.
Quid non humanum ingenium sapit? ægra, moueri
Corpora cùm nequeunt, frictio prompta subest.

Frittioni, & loro effetti.

ONO le frittioni ancora molto vtili a cõseruar la sanità, massime a i vecchi, & l'operationi, & l'vtilità loro sono grãdi, imperoche prohibiscono, che gl'humori non corrano alle giõture, & aiutano la digestione, se si fanno in debito tẽpo, cioè cacciati prima fuori del corpo gl'escrementi, allegeriscono il corpo, aprono i pori, da i quali poi facilmente suaporano le superfluità, percioche tirano il sangue alle parti esteriori uelocemente, & fan spessi i corpi rari, & rari gli spessi, molli i duri, & duri i molli, & finalmente corroborano, & accendono il calor naturale, & eccitano la uirtù uitale: onde la distributione de i cibi, & la notritione è più pronta, & più facile; ma s'han da far le frittioni fino a tanto, che dilettano, & sono grate: Et son molto conueniẽti a i vecchi, l'estate, & l'autunno, che resi prima gl'escrementi della uessica, & del ventre, se i vecchi per debolezza, o per occupatione non possono fare essercitio, in suo luogo vseranno breui, & mediocri fritioni, come si è detto di sopra. Nõ

Frittioni p essercitio.

è an-

è ancora male alcuno la primauera, & l'autũno dopò l'equinottio, cõ consiglio di qualche prudente Medico, purgarsi da quelle superfluità, che ritenute potrebbon dare la state, o il verno qualche trauaglio.

DI VENERE.

E S T *Veneris fugienda tibi immoderata uoluptas*
Nam capiti, mentiq́, nocet, sensusq́; retundit,
Virtutemq́; hebetat animalem, et corporis omnes
Debilitat neruos, infirmaq́; pectora reddit.
Parca tamen laudanda quidẽ est: hæc una calorẽ
Excitat, hæc hilares animos facit; inde sequuta
Membrorum leuitas, torporem expellit, & infert
Spiritibus uitam, præsertim ubi purpureum uer,
Autumnusve suum exponit maturus honorem.
Tādẽ hyeme, atq. æstate Venus lethale uenenũ ẽ.
Crebra Venus neruos, animum, uim, lumina, corpus
Debilitat, mollit, surripit, orbat, edit.

IL fin di venere deue essere la procreation dei i figliuoli, con la consorte, cõgiunta per santo matrimonio, ma il suo vso deue esser moderato, che così fà gl'huomini lieti, eccita il calor naturale, fà il corpo leggiero, mitiga le passioni dell'animo, uiuifica i sensi, & gli spiriti. Ma l'immoderato indebolisce lo stomaco, la testa, tutti i sensi, i nerui, & le gionture, & accelera la morte. Quelli,

Coito moderato.

Coito immoderato.

poi che deuono uiuere castamente, non hauendo moglie, lassino fare alla natura, & ricorrino ai digiuni, & è mirabile inuention della natura di conseruar la spetie, con la generation di nuoui animali, essendo cosa ragioneuole dare ad altri quella vita ch'habbiamo hauuta noi da i nostri progenitori: & noi n'acquistiamo, che i nostri figli rendano a noi deboli & vecchi, quel c'han da noi riceuuto, cioè che ci nudriscono, & sostentino, come lor fur da noi sostentati, & nodriti, quando andauano brancolando per terra.

Figli debitori a i padri.

DE

DE GLI ACCIDENTI DELL'ANIMO.

IAM satur est uenter, tumet hic, iacet ille supinus,
Iam properent risus, ira timorq; abeant.
Nodosæ rerum causę, & sublimia cędant;
Naturæ ingenia hæc non capit iste locus.
Sensibus addicta est nunc mens, sub sensibus extant
Deliciæ, gaudent corda, iocosq; parant.
Gaudia sectentur risus, dulcesq; cachinni,
Lusus, firma fides, spesq; iocusq; salax.
Lætitia, & risus reparant me, gaudia seruant
Incolumem, examinant ira, metusq; graues:
Ridendum est hilares conuiuæ, amentia magna est
Si sinimus celeres accelerare rogos.

CAP. V.

LE passioni dell'animo hanno grã potẽtia d'alterare i corpi nostri, imperoche fanno mouimento ne gli humori, & nelli spiriti; & questi moti immoderati, o subiti si fanno dal cẽtro del corpo alla circonferentia, come è l'ira, e l'allegrezza; ouero dalla circonferentia al centro, come è il timore, & simili, dalle quali viene gran mouimento ne gli spiriti: & per questo bisogna grandemente fuggire queste passioni, essendo che troppo diseccano, & alterano i corpi, perturbandoli, & dalla naturale complession loro transmutandoli; & per questo si chiamano da Plato-

Passioni dell'animo

Ira.

Allegrezza.

Timore.

ne

Passioni dell'animo.

ne infirmità dell'animo, come sono l'ira, la mestitia, la melanconia, l'ansietà, l'esclamare, il furore, l'impeto, contentione, rissa odio, inuidia, angustia, timore, uergogna, pensieri dispiaceuoli, desideri sfrenati, l'audatia, l'incontinentia, l'importunità, l'iniquità, l'ambitione, la diffidentia, la speranza, il gaudio, & simili, le quali tutte cose oltre che grandemente il corpo offendono, trauagliano l'animo ancora, imperciochè l'ira, e la souerchia mestitia affliggono gli spiriti, disecca no l'ossa, estenuano la carne, riscaldano il corpo, l'abbrusciano, & lo mettono sossopra dal suo stato naturale, donde uengono poi molti mali, come catarri, & flussioni alle gionture; quantunque queste passioni quando son mediocri qualche uolta conferiscano a gl'huomini, & non leggiero aiuto lor prestino; imperoche l'ira eccita, & accresce il calor naturale, & spesse uolte è utile l'adirarsi per riparare il calor naturale, & per radunare il sangue nelle uene; & per questo nel l'infirmità frigide è da eccitare l'ira, come da fuggirla nelle calde. Oltre a ciò le passioni dell'animo, come la melanconia indebolisce la digestione, come l'allegrezza fortifica. Et questa è la potissima cagione perche gli hnomini più de gli altri animali son esposti alle crudità, perche gl'animali brutti, quantũque mangino a satietà, nondimeno non impediscono la uirtù naturale, che cõ cuoce i cibi, perciochè è eguale in loro la uirtù concottiua, & appetitiua; ma gli huomini con diuersi pensieri, & perturbationi d'animo diuerto

Ira.

Melanconia.

Allegrezza.

no

no questa virtù dalle sue operationi,& quãtunque mangino sobriamente, cascano in crudità, donde poi nascono molte infirmità;& per questo si fuggano con ogni potere i pensieri tutti delle cose miserabili,& tutte l'altre cose che possano perturbar l'animo,& sempre di tutte le cose si speri bene,perche star con la mente allegra in tutte l'infirmità è bene, come il contrario è male; ne è da fermarsi lungo tempo nell'immaginationi, perche come si dice,L'immaginatione fà il caso.E'da guardarsi ancora dal frequẽte lagrimare,dal gran furore,e dall'appetito di vẽderta,perche queste cose indeboliscono il ceruello,& prohibiscono la digestione delle materie. Cosi ancora il souerchio timore atterra la virtù,& tutti questi accidenti dell'animo impediscono la concottione,prostergono la virtù, e mutano il corpo dal natural suo stato: pcioche per il timore,gli spiriti,e'l sangue si ritirano,e riducono dentro al cuore, onde i membri si rifreddano,il corpo s'impallidisce,viene il tremore,si interrompe la uoce,& tutte le forze manca no; imperoche il timore, mentre s'aspettano i mali,induce sbattimento d'animo,il qual commoue gli spiriti,& questi commossi,tutto il sangue perturbano,onde poi le crudità nascono,& le putredini.L'ira è vn moto molto uehemente del calore,che nelle parti estreme con impeto si diffonde,& per questo nell'ira si fanno più rossi,& più pronti i corpi ad ogni sceleratezza:l'ira ancora commoue il core alla vendetta,ilqual cõ mosso

Crudità

Lagrime.

Timore.

Ira.

mosso riscalda assai il corpo, e lo dissecca, & per il suo feruore, tutte l'attioni della ragione si cõ fondono; & per questo si dice, l'ira essere vna accensione di sangue circa i precordij, per l'appetito della vendetta: & per questa causa gli adirati hanno il polso grande, & gagliardo, come i timidi l'hanno picciolo, & debile, perche il calore ritorna indietro. Ma in questi casi, hora il calor naturale ritorna dẽtro, & hora fuori; l'vn, &

Vergogna.

l'altro di questi moti si scorge nella uergogna, che prima il calor si ritira dẽtro, poi ritorna fuori, che non ritornando si causa il timore, & non la vergogna. Se poi q̃ste cose che subito patiscõno gli huomini, si patissero a poco a poco, si cau

Mestitia.

sarebbe la mestitia, che corrompe, e guasta la natura de gli huomini, l'estenua, l'infrigidisce, & la disecca, ottenebra gli spiriti, offusca l'ingegno & oscura il giudicio, indebolisce la memoria, & impedisce la ragione, & spesso da questi re-

Morte.

pentini moti dell'animo si causa la morte; perche, o si dissoluono le uirtù dell'animo, che cõ sistono nel calore, oueramente s'estinguono p la troppa frigidità; & per questo molti son periti per troppo timore, & p troppa mestitia, che andando tutto il sangue al core, & gli spiriti, si soffoca il cuore, & ne segue la morte: & però Rutilio riferitoli come era stata negata la dimãda del consolato del fratello, subito spirò: & il medesimo auenne a M Lepidio per il souerchio do

Allegreza.

lore dopò il ripudio della moglie. Leggesi parimente, che per la souerchia allegrezza molti

son

ſon morti, come ancora per ſubito dolore, o timore, come per ſouerchia ira non mai; perche per la ſouerchia allegrezza la facoltà animale rilaſſata, ſi trasferiſce alle parti eſterne, & riſolueſi, & indi riman'il cor ſolo, & ſi rifredda, onde molti puſillanimi ſon morti. Molti altri poi per uergogna ſon morti, come ſi legge di Diodoro, & d'Homero, per la qual coſa ſempre queſte paſſioni dell'animo ſi deuono pigliare con certa mediocrità, & maſſime l'allegrezza ſi deue ſempre con mediocre riſo accompagnare, che coſi eccita il calor naturale, tempera, & purifica tutti gli ſpiriti animali, & corrobora l'altre virtù, aiuta la digeſtione, aſſottiglia l'ingegno, & fà l'huomo habile a tutte l'operationi, mantiene la giouentù, & finalmente prolunga la uita, & è il gaudio utile ad ogni perſona, eccetto a quelli ch'han biſogno diſmagrirſi, imperoche ingraſſa, & moltiplica nel corpo la carne, & l'humidità. In ſomma neſſuna coſa è più a propoſito a conſeruar la ſanità, che il giubilare, & uiuere allegramente, non turbarſi, non adirarſi, & ſempre hauer buona ſperanza della ſalute. Sì che tutte queſte coſe ſiano moderate, perche ſempre è da eleggere la mediocrità, & per queſto diſſe Hippocrate, la fatica, il cibo, il bere, il ſonno, & Venere, tutte queſte coſe ſiano mediocri, perche,

Vergogna

Giouent

Vita.

Mediocrità in tutte le coſe.

Eſt modus in rebus, ſunt certi deniq; fines,
Quos ultra, citraque nequit conſiſtere rectum.

L'huomo adunque, che uuole eſſer ſano, prati

Sanità.

chi per i giardini, guardi le uerdure, & luoghi ameni, & conuersi con amici giocondi, & facondi, con suoni, & canti, che per queste cose si ristora la virtù, & sì come la uirtù, & la forza si accrescon col cibo, col uino, con buoni odori, con trãquillità, & allegrezza, & col lasciare le cose, che attristano, et col conuersar con gl'amici, così parimente conferisce ascoltare historie grate, fauole, et ragionamenti piaceuoli, con suoni, et canti, et con diletteuol lettione, ma il leggere nõ si faccia col capo basso, ma eleuato, et cõ occhiali uerdi, per corroborar più la uista. Oltre a ciò conferisce molto usar uesti pretiose, et di color grato, et portare anelli d'oro, o d'argento, tener uccelletti in casa, che soauemente cantino, pratticar per luochi ameni, caminar all'aer chiaro, & leuarsi la mattina a buona hora, che non ci è cosa, che rallegri più gli huomini, che risguardar l'aere chiaro, et leuarsi a buona hora, che come dice Aristotile, molto conferisce alla sanità, et alli studij. Finalmente è da sapere, che il cielo con la sua allegrezza ci ha creati, et con la nostra allegrezza conseruaci. E' finalmente da guardarsi nelle auuersità non mancar d'animo, o nelle prosperità fuor di modo rallegrarsi, come leggiadramente ci ammonisce il Poeta Lirico, con questi uersi,

Leggere.
Occhiali.
Vesti.
Leuarsi a buon' hora.
Allegrezza.

Rebus angustis animosus, atque
Fortis appare, sapienter idem
Contrahes uento nimium secundo
Turgida uela.

&

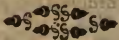
&

Aequam memento rebus in arduis
Seruare mentem, non secus in bonis
Ab insolenti temperatam
Lętitia.

Debbiamo dunque con ogni diligentia ben comporre l'animo nostro, attendendo con ogni potere, a conoscer la uerità, che questa è quella ambrosia delli Dei, della quale l'animo si nutrisce, & con la frequentia de gli studij buoni fermar gli affettuosi moti dell'animo, acciochei fieri desiderij, le mestitie, e i timori, si discaccino lontani, nè permettiamo, ch'habbino in noi tanto luogo, che ci faccino discostar dal dritto sentiero, & il corpo distrugghino; promettendoci dunque la Filosofia (che è la medicina dell'animo) di estirpare la radice di tutti i mali, lasciamoci sanar da essa, se uogliamo esser buoni, & beati, & da lei prendiamo gl'auertimenti, del bene, & beatamente uiuere.

Verità. Ambrosia delli Dei.

Filosofia.

Viuer beato.

AVERTIMENTI NE I CIBI, ET NEL BERE.

CAP. VI.

Cibo.
Bere.

INALMENTE per conseruar la sanità del corpo humano, è il cibo, & il bere principale instrumento, conciosia che senza i cibi, nè sani, nè infermi possiamo uiuere. E' dunque l'uso dei cibi necessario, perche essendo tutto il corpo de gl'animali in continuo flusso, che in ogni momento di tempo si consumano, & risoluono gli spiriti del corpo, & similmente gli humori, & le parti solide, se un'altra simil sostanza in uece di quella, che s'è risoluta non si ristaura, breuemente si uiene alla morte. Alqual mancamento, uolendo prouedere il creator di tutte le cose, con la sua benificentia diede a gl'huomini i cibi, e il bere, accioche con il cibo si ristorasse tutto quello, che si era consumato della sostanza più secca, & col bere, tutto quello che dalla più humida sostanza s'era risoluto. Deuesi dunque ne i cibi cõsiderare la bontà, la quantità, la consuetudine, la dilettatione, l'ordine, il tempo, l'hora, la natura, la regione, & l'età.

Morte.

Bontà dei cibi.

LA BONTA', Perche quello è buon cibo, che è leggiero, & di parte sottili, di buon succo, & che in breue tempo discenda dallo stomaco, & che presto si digerisca, quel cibo è di buon succo, dal quale si genera buon sangue, & il buon

sangue

sangue è quello, che è tẽperato nelle prime qualità, non sottile, nõ grosso, nõ acre, non mordace, non amaro, non salso, ouero acetoso. la bõtà del cibo, è che facilmente si alteri, & si digerisca, & questi sono quelli, ch'hanno la sostãza lor tenera, & che facilmente si dissolue, come sono l'oua, le carni de vccelletti, & simili. Ma quei cibi son di difficile digestione, che han la sostanza contraria, come sono i cibi di pasta, pan azimo, o duro, i caoli, cascio vecchio, faue, fagioli, agli, cipolle, & gl'intestini degl'animali, tutte cose da fuggirle. Si eleggano dunque quei cibi, che con succo lodeuole ristaurano l'humido radicale, ouero, che nõ siã grossi, & escremẽtosi; percioche il calor naturale debile, massime de i uecchi, nõ può digerire i cibi di grossa sostanza: nè meno sieno i cibi debili cioè di poco nutrimento, per che simili hanno breue uita.

Cibi buoni.

Cibi cattiui.

LA QVANTITA' dei cibi si cõprẽde dalle forze, percioche tãto cibo si deue dare, quanto le forze sopportano; cioè, che si ristorino, & nõ si aggrauino, & che si possano digerire. che essendo il calor naturale debile, nõ si possono cõcuocere, & causano infirmità per questo si dice, che non deuono rallegrarsi quei, che pigliano molto cibo, perche se non dogliono al presente, nondimeno non fuggiranno il pericolo.

Quantità dei cibi.

L'VSO adũque de' cibi sia moderato, pche sì come la crapula nuoce, così la souerchia astinẽza nõ gioua: onde chi vuole attẽdere alla sanità, mãgi sempre senza satietà, & che resti qualche

Vso.
Crapula.
Astinẽza.

reliquia d'appetito, che chi fà altrimente patirà rutti acidi, flussi colerici di soura, & di sotto, nausea, prostratione di appetito, grauezza di testa, dolor di stomaco, opilation di fegato, & di milza, dissenteria, & finalmente febri maligne. Et per questo è meglio lasciar sempre qualche cosa alla natura, che quei che si riempion troppo si ritrouano in gran pericolo della uita, o che il calor naturale si soffochi, o che qualche uena si rompa, percioche da i molti cibi, ne uengono infirmità, & dalle infirmità la morte. Osseruisi adunque in tutte le cose, massime nel cibarsi, quella sentenza, niente troppo: Non solo ne i sani, ma etiandio ne gli infermi, iquali nel cibarsi deuono hauere la legitima misura, perche l'infirmità diuerse, uogliono diuersa misura del cibo: percioche ne i mali lunghi bisogna cibare più largamente, come più strettamente ne gl'acuti, & quando il male sarà nel suo uigore, bisogna usar uitto tenuissimo; ma sempre si deue auertire, quanta sia la tolleranza della uirtù, e quanto possa durar con quel uitto.

Qualità. LA QVALITA' de i cibi, tanto ne i sani, quanto ne gli amalati, si comprende dalla complessione, la quale è da conseruare con i cibi simili ne i sani; ma ne gli infermi, sono da dare cibi di contraria qualità; che nell'humido temperamento si conuengono i cibi secchi, & nel secco gli humidi; & per questo il cibo humido è conueniente a quei, che hanno il temperamento humido, come i fanciulli, oueramente a quelli,

che

che da qualche mal secco sono infestati, come i febricitanti. S'eleggano dunque quei cibi, che secondo la uarietà delle complessioni sia conueniente. I sanguigni adunque fuggano i cibi calidi, & humidi, & che generano molto sangue. I colerici si guardino da quei che generano la colera, & così i flemmatici, & i malenconici si guardino da quelli che generano simili humori: Perilche i sanguigni, e i colerici guardinsi dalle cose dolci, come mele, zuccaro, butiro, olio, noci, & simili, & usino più presto l'aceto, l'agresta, e l'acetosità de'cedri, limoni, & granati. I cibi ancora, non deuono in alcuna qualità eccedere, che quelli che eccedono in calidità, abbrusciano il sangue, come la saluia, il pepe, l'aglio, il nastur tio, e simili. E se la calidità sarà acquosa, come ne i meloni, causa putredine, e se uelenosa, come ne i fonghi, ammazza, se sarà humida si putrefà, & oppila, & se la calidità sarà secca, consuma, & indebolisce. Ma se i cibi saran troppo frigidi, morti ficano, & congelano, come la lattuca, la portulaca, e i cocomeri. I cibi ontuosi leniscono il uentre, humettano, & accrescono la flemma, e il sonno, supernatano, & impediscono la digestione. I cibi dolci oppilano. Gli amari nõ notriscon punto, & abbrusciano il sangue. I salsi riscaldano, & diseccano, oppilano, & son nociui allo stomaco. Gli acuti per la calidità loro riempiono la testa, & perturban la mente, come gli agli, il porro, & le carni salate. I bruschi, & stitici constringono, oppilano, et generano sangue melanconico.

Gli acetosi generano malenconia, nuocono a i membri neruosi, & per questo fanno presto inuecchiare.

Consuetudine. LA CONSVETVDINE nel cibarsi è di gran momento, onde gli Antichi han detto, che la consuetudine è un'altra natura; onde sì come nei cibi è da hauer rispetto alla natura; così bisogna ancora osseruar la cõsuetudine, la quale è grã radice nella cõseruatione della sanità, & nella curation della infirmità; ma è ben d'auertire, che se la consuetudine sarà cattiua, si deue a poco a poco mutarla in bona, che le repentine mutationi son tutte da fuggire. Onde è bene di assuefarsi ad ogni cosa, accioche la mutatione non sia poi dannosa.

Ordine. L'ORDINE ancora de i cibi è da osseruare, onde i cibi facili a digerire, facili a descẽdere, e che son più teneri, pigliandosi dopò supernatano, & si corrompono. Le cose facili a digerirsi si conoscono dalla facilità del mãgiarli, & del cuocerli presto al fuoco: Questi adunque deuono sempre precedere i cibi contrarij, & se si haueranno a mangiare cibi arrosto, & allesso, si cominci dall'allesso, come più facile a digerire, & il simil s'intenda dell'oua tenere, e latte. Sempre adunque le cose facili a digerire alle difficili, l'humide alle secche, le liquide alle solide, & le lubriche all'astringenti si preferiscano. Tutto questo si intende ne gli stomachi ben disposti.

Delettatione. LA DELETTATIONE ancora è da considerare, perche quanto i cibi son più soaui, tanto

più

più facilmente si digeriscono, che lo stomaco piu uolontieri gli abbraccia: Ma è da auertire, che non per questo si deue sempre dare cibi cattiui a gli amalati, ma bisogna cōceder solamente quelli, che nuocono poco, & che il lor nocumento facilmente correggasi.

Hora del mangiare.

IL TEMPO, ET L'HORA del cibare è quando essendo lo stomaco uoto del cibo precedente, & la mattina auanti che l'aere si riscaldi, e la sera quādo l'aere comincia a essere men caldo, ma con limitationi, che per otto hore sia un pasto distante dall'altro, & questo la state in luochi freschi, e con panni sottili che non riscaldino, o faccino uenire il sudore; ma l'inuerno si facci il contrario. Nō bisogna oltre a ciò, quando uien l'appetito tardare il mangiare, che il tolerar la fame, riempie lo stomaco di putridi humori, perche non hauēdo al tempo dell'appetito altro nutrimento, tira da i luoghi uicini le superfluità, riempiendosi di cattiui humori. L'infermi poi nell'hora del parosismo non si deuon nutrire. Bisogna parimente auertire i tempi dell'anno, per che l'inuerno ch'è frigido, & humido, bisogna mangiar'assai, e beuer poco, ma il uino sia potente. La state che è calda, & secca, si dee auertire di mangiar poco, ma beuere assai, & molto temperato. La primauera è da mangiar un poco manco dell'īuerno, ma beuere un poco più. Così l'autuno si mangi un poco più che la state, ma si beua māco, & meno inacquato, & a questo proposito si leggono questi uersi.

Tempi del l'anno.

Temporibus ueris, modicum prandere iuberis:
Sed calor æstatis, dapibus nocet immoderatis;
Autumni fructus caueas, ne sint tibi luctus;
De Mensa sume quantum uis tempore brumæ.

Età. Cibi conuenienti a l'età.

L'ETA' si considera ancora nel cibare, percioche a i fanciulli si conuengono cibi humidi, & a i gioueni essendo caldi, & secchi, si conuengono cibi contrarij: A i uecchi son buoni i cibi che riscaldino, & humettino le solide parti loro. I fanciulli oltre a ciò bisogna cibarli spesso, per hauer il calor naturale gagliardo; ma a i uecchi si conuengono pochi cibi, essendo debile il lor calore. Più nutrimento ancora uogliono i fanciulli, e i giouenetti; ma minor quantità ricercano i gioueni, & i vecchi: & per questo i uecchi tollerano facilmente il digiuno, nel secondo luogo sono i gioueni, māco lo tollerano i giouenetti, & meno di tutti i fanciulli, massime quelli che son piu uiuaci.

Fanciulli. Vecchi. Giouені.

Regione.

LE REGIONI ancora nell'elettion de i cibi son da considerare, perche l'herbe, i frutti, e le carni, le quali in Italia, e nella Grecia quelle di Montone son poco gioconde, & in Francia, & in Spagna son più soaui, & piu sane, & per lo cōtrario le carni di uitella sono in Italia migliori, che in Francia, & in Spagna, & questo procede o dal cielo, o da' pascoli.

Natura.

LA NATURA finalmente è da considerare di ciascuno, & le particolari proprietà, & per q̄sto bisogna che l'ottimo Medico sia Filosofo: Percioche alcuno abborrisce il cascio, altri il ui-

no,

no, altr l'aglio, altri che ſon magri e di calda, & ſeccà complesſione, duo o tre uolte il giorno deſiderano di mangiare, & altri che ſon grasſi & humidi, ſi contentano mangiare una uolta ſola il giorno, che a quelli, che hanno i corpi grasſi & groſſi, il mangiar due uolte il giorno è nociuo.

Biſogna oltre a ciò nel cibare oſſeruar le Regole infraſcritte.

Regole nel cibarſi.

I. Non ſi mangi a ſatietà, percioche ſe ſi piglia più cibo di quello che lo ſtomaco posſi tollerare, naſcono infinite crudità, et per queſto è meglio aſtenerſi un poco, che riempirſi troppo, ꝑ che come è ſcritto, ammazza più la crapula, che il cortello, che la ſouerchia copia de i cibi, ſoffoca il calor naturale, come la gran copia di olio eſtingue la fiamma della lucerna, et per queſto biſogna leuarſi da tauola con appetito, come non biſogna entrarci ſenza appetito.

II. La uerità di cibi, & la diuerſità delle uiuande è da fuggirla, perche apporta molte infirmità, masſime ſe i cibi ſaran di contraria qualità, perche ſi impediſce la loro concottione, & ſi corrompono, et ſì come la varietà de i cibi diletta al palato, così nuoce alla ſanità: Onde interrogato un ſaggio huomo, perche nel pranzo ſi contētaua di un cibo ſolo: Riſpoſe, Per non hauer troppo biſogno del Medico. Onde un cibo ſemplice è utilisſimo, come la diuerſità de i ſapori è peſtifera, e la moltitudine delle uiuande è dannoſa. Et per queſto gli Antichi uiueuano molto più di

noi, perche usauano un semplice cibo, cioè pane, e carne, & per questo la uita nostra è breue, & esposta a tante infirmità. Non ueggiamo noi i caualli, e i buoi, & gl'altri animali irrationali poco hauer male, sempre usando un cibo medesimo? & per questo quel Filosofo uenendo in Italia, di due cose restò merauigliato, l'una che gl'huomini mangiassero due uolte il giorno, & che nõ dormissero mai soli.

III. Che stãdosi a mensa non si ragioni molto, accioche non si prolunghi il tempo della mensa, & che il primo cibo sia digerito prima che l'ultimo, & cosi le parti del cibo si facino dissimili nel digerirsi, che ne segue corruttione, & putredine.

IIII. Che non si rimangi poco dapoi, aggiungendo cibo a cibo, fin che il primo non sia digerito.

V. Che i cibi si mastichino bene, che questa si chiama la prima concottione, & è quasi meza digestione, doue che la mala mastigatione, impedisse, & ritarda la digestione, nè si deue uelocemente inghiottire, come fanno i golosi, ma si mastichino i cibi a bastanza prima che si inghiottino, & si faccino i bocconi piccioli.

VI. Che ogni cibo caldo è meglio, che il rifreddato, massime l'inuerno, che l'attual calidità del cibo tempera la frigidità del bere, ma non si deue mangiare però caldissimo. Piace il cibo caldo, perche essendo la fame un desiderio di cose calde, e secche, sempre desidera i cibi caldi, come

la ſete, che è appetito di coſe frigide, & humide, appetiſce le coſe frigide.

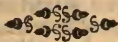
VII. Che l'inuerno ſi uſino i cibi groſsi, perche in quel tempo il natural calore è più unito ne gli interiori, che il contrario auiene la ſtate, & per queſto in quel tempo ſi conuengono cibi debili, & leggieri, eſſendo all'hora il calor naturale debile.

VIII. Che il cibo ſia doppio al bere, il pane ſeſquiduplo all'oua, triplo alla cárne, e quadruplo á i peſci, all'herbe, & a i frutti.

IX. Che i brodi nō s'uſino troppo nelle menſe, che fanno inondare i cibi nello ſtomaco, rilaſſandolo, & leuando l'appetito; generano molta humidità, dalla quale poi ſi generano uarie infirmità; doue che quelli che mangiano cibi ſecchi uiuono piu lungo tempo.

X. Et perche finalmente ne i cibi, & nel bere è difficile fare ogni coſa rettisſimamente, & non errar mai, per queſto è uniuerſalmente da oſſeruarſi, che ſe alcuna uolta ſi mangino coſe cattiue, ſi contemperino con cibi contrarij.

CHE

CHE COSA SI HA DA FARE DOPO IL CIBO.

SEMPRE dopò il cibo ſi pigli qualche coſa ſtitica, ſenza beuerci ſopra niente, o poco, come pera, neſpole, cotogne, o un poco di caſcio, o un poco d'acqua freſca, che con queſte coſe ſi ſigilla la bocca dello ſtomaco, onde il calor naturale ſi fà più gagliardo, e ſi impediſce l'aſcender de i uapori alla teſta. Molti prendono dieci coriandoli inzuccherati, altri un pezzo di cotognato, quale aiuta la digeſtione, e la debolezza dello ſtomaco, & per queſto diſſe il uerſificatore,

Cotognato.

Si uis me mitem, ſi uis dirimere litem,
Da diacidonitem, da mihi frater item.

Et dopò il cibo biſogna paſſeggiare alquanto, e poi ſederſi, Onde ſi dice,

Poſt cibum aut ſtabis, aut gradu lente meabis.

QVAL

QVAL DEVE ESSERE PIV' COPIOSO IL PRANZO, O LA CENA.

MOLTI dicono, che la cena deue essere piu copiosa, che il prãzo, masſime l'inuerno, essendo che il calor naturale la notte si ingagliardisca: ma il contrario poi nell'infirmità, & la ſtate, che il pranzo deue esser piu lungo, se non ui sia ſospetto di parosiſmo. Perche poi la cena più copioſa ſia più ſana, dicono procedere, perche la frigidità della notte, riuoca il calor naturale all'interiori, onde ſi fa meglio la digeſtione, & la concottion de i cibi: oltra che il ſonno concuoce ottimamente i cibi, non ſolo nello ſtomaco, ma in tutto l'habito del corpo, & nel uegliare accade il contrario, che il calor naturale ſi eſtende nelle parti eſteriori del corpo, debilitandoſi nell'interiori. A queſta opinione è contrario l'uſo, masſime in quelli, che ſono eſpoſti a catarri, & a mali flemmatici; imperoche la ſera il calor naturale, per i negotij del giorno, ſtanco, non è coſi gagliardo come la mattina: & la ſera il cibo della mattina non è ben concotto: la riſolutione di queſto dubbio è, che la cena deue eſſer piu leggiera, masſime in quelli, che ſon diſpoſti a morbi notturni, come ſono catarri, deſtillationi, & ſimili: oltre che dalla copioſa cena, ſi fan molte euaporationi alla teſta, onde non poco ne reſta offe-

Cena. Pranzo.

Cena p leggiera

offesa, & per questo ne i mali del ceruello si deue poco cenare, nè osta che sia manco interuallo di tempo dalla cena al pranzo, che dal pranzo alla cena, & per questo la sera maggior copia de cibi si concuocerà; perche non il numero dell'hore, ma l'attion della uirtù è quella che concuoce, la quale la mattina fatta per il sonno più forte, uiene a essere piu ualida, & per questo, a quel tempo più che la sera conuiene più copioso cibo: Perche

Cibo copioso.

Ex magna cęna stomacho fit maxima pœna,
Vt sis nocte leuis, sit tibi cęna breuis.

&

Cęna leuis, uel cęna breuis, fit rarò molesta:
Magna nocet, Medicina docet, res est manifesta.

IL FINE.

AVERTIMENTI NEI FRVMENTI.

FRVMENTI *sono chiamati il Farro, la Segala, l'Orzo, il Grano, et la Spelta. Si conoscono i buoni dal colore, dallo splendore, dal peso, dall'odore, & dall'età; percioche i frumenti nuoui son troppo humidi, & uiscosi, & difficilmente si digeriscono, & son uentosi. Gli antichi son secchi, & poco nudriscono.* Frumẽti.

FARRO.

VTILE *Far stomacho, uentriq; salubre fluenti,*
Estq; boni succi, atq; impinguat, sistit & aluum;
Ventriculusq; æger facile non concoquit illud:
Attamen id capitis poterit mulcere dolorem;
Hoc uitare senes debent, namq; inflat, & affert
Viscosum, & craßum succum; sed ad illa fugandũ.
Melle hoc conditum sit, sacchareoq; liquore.

NOMI. Chiamasi da Lat. *Far*. Da Ital. *Farro*. Farro.

SCELTA. Il miglior farro è quello, che è fresco & ben mondo.

QVALITA'. Ha le medesime qualità che il grano, & l orzo, ma nelle prime qualità è temperato.

GIOVAMENTI. E il farro di gran nutrimento & per questo mangiato ne i cibi nutrisce bene, & ingrassa i magri, & dà maggior nutrimẽto Magri ingrassare.

che

che l'orzo,& perche è di grosso nutrimento con ferisce ne i flussi, & ne i catarri come il riso. Ma cotto bene in brodi grassi mollifica il corpo. I Romani vsarono il farro per farne il pane molti anni.

Farro di grano.

Fassi il farro di grano, mettendolo a molle nel l'acqua vn poco, poi nel mortaio si scorza, & si secca al Sole, & indi si macina grossamente, di modo che di vn grano si faccino quattro, o cinque parti, & secco riserbasi. è di buon nutrimen to in tal maniera che può emendare i vitiosi hu mori che nello stomaco si contenessero.

NOCVMENTI. Non essendo ben cotto, & pre parato genera grossi, & viscosi humori, & è ventoso, & mãgiato da chi ha lo stomaco debile dif ficilmente si digerisce: & per questo non si conuiene a vecchi, & vsato troppo spesso opila il fegato, & genera le renelle.

RIMEDI. Corregesi il farro cocendolo molto bene con aceto, & con porro, & condito cõ me le, o zuccaro per la sua viscosità, & facilmente si digerisce, & cotto in buon brodo è ottimo cibo per i sani, & per gl'infermi, purche moderatamente si mangi.

Farrate.

In molti luoghi se ne fanno torte, chiamate farrate, che per la conditura loro sono grate al gusto, & son di grande, & buon nutrimento.

GRANO.

AEGRE *concoquitur* TRITICVM, *sed calfacit, atq;*
Obstruit, offenditq; caput, flatuq; redundat,
Ventriculumq; grauat, fomẽtaq; plura ministrat.

NOMI. Lat. *Triticum.* Ital. *Grano.*

Grano.

SPETIE. Son molte le spetie del grano, nominate da i paesi, dal colore, dalla facoltà, dalla forma, dal numero delle spiche, & dalla grandezza.

Grano ottimo.

SCELTA. L'ottimo grano è quello che è ben matura, denso, & duro, che a pena con i denti si rompa, & sia nato in grasso terreno, netto da ogni mescuglio, pieno, graue, lucido, liscio, di color d'oro, & di quello almen di tre mesi. Quello che si raccoglie in montagna è migliore, massime l'Italiano, ilquale supera tutti.

Farina.

GIOVAMENTI. Nutrisce grandemente, & il suo nutrimẽto è sodo, et valorosamẽte corrobora. La farina di grano cotta in latte, o in acqua con butiro lenisce l'asprezza della gola, mitiga la tosse, gioua a gli sputi del sangue, et all'ulcere del petto; et cotta in acqua melata, mitiga tutte l'infiammagioni interne, onde se ne fà la farinata, laquale fatta con acqua, et peniti è cibo conueniente a quelli che patiscono la pontura.

Farinata.

NOCVMENTI. E' cibo graue, et difficile a digerire, genera humori grossi, et uiscosi, mangiato cotto genera uentosità, et pietre nelle reni, et nella uessica, et multiplica i lumbrici nel uentre.

Rimedi Si leuano i nocumenti del grano col cuocerlo bene, & col condirlo cō buone spetie, che cosi è manco uentoso, & più facilmente si digerisce.

ORZO.

Hordea dant nocuum panem, sine crimine succum,
Temperat hic bilem, siccat, alitq́, bene:
Sicca gelu parui modicæ sunt hordea ceræ,
Febribus in calidis, pectoribusque fauent.
Inflant, occlusçuessicæ claustra relaxant,
Nullus ea adstricti corporis æger edat.

Orzo.

Nomi. Lat. *Hordeum*. Ital. *Orzo*.

Spetie. Ritrouansene di più sorti, si come si vede ne i granelli, & nelle spiche loro, differenti di forma, & di grandezza, & anco nell'ordine de' granelli.

Scelta. Il miglior orzo è quello, ch'è denso, ponderoso, liscio, bianco, & mezano, tra il nuouo, e'l vecchio.

Qualita'. E' l'orzo frigido, & secco nel primo grado, oltre l'hauer alquanto dell'astersiuo, & del mondificatiuo; la sua farina è più diseccatiua, che quella delle faue monde, nutrisce molto meno del grano.

Giouamenti. Nutrisce l'orzo, & facilmente si conuerte in carne, & è in grande uso in diuersi casi della Medicina, apre l'opilatione

della

della uesſica con la ſua uirtù aſterſiua, & mitiga con l'altre ſue qualità l'acutezza degli humori. L'Orzata è humida, & aſterſiua, & dasſi felicemente a i febricitanti, che eſtingue lor la ſete, gioua nelle infirmità del petto, & è ottimo rimedio per gli ethici, percioche è di buono, & copioſo nutrimento, & quantunque ſia frigida, è nondimeno facile a digerire, leniſce il petto, facilita lo ſputo, mitiga la toſſe, & mondifica il polmone; ma fanno errore coloro, che uolendo, che ella habbia dell'aſterſiuo, gittan uia la ſua decottione, & la ſtemperano in ſua uece con brodo di pollo, che quella uirtù ſe n'è andata nella decottione; & quando ſi ha biſogno dell'aſterſione, ſi cuoca l'orzo con la ſcorza, ma quando ſi vuol refrigerare, et diſeccare, ſi cuoca ſenza la ſcorza.

Orzata.

Error nell'orzata.

NOCVMENTI. E' l'orzo ventoſo, & il pane fatto d'orzo genera freddi, & grosſi humori. L'orzata facilmente ſi inaceti ſce, è uentoſa, & poca amica dello ſtomaco.

RIMEDI. Cotta l'orzata con diligenza, inſieme con hiſſopo, ſpico nardo, o cinnamomo, è manco uentoſa, & rendeſi grata allo ſtomaco, & meglio nutriſce, masſime aggiuntouiil zuccaro.

Cottura dell'orzata.

PANE.

Triticeus Panis læta ex regione salubris,
Nec sapiunt lautę si sine pane dapes,
Feruet & artificis cura conditus amica,
Facundo uincet sagama quæq; cibo:
Pituitam fermenta adimunt huic mixta tenacem:
Sed faciles aditus membra ad alenda dabit.
As bona, si geniti sumus ut moriamur, amica.
Nos tamen æternum uiuere quæris ope.

Pane.

NOMI. Lat. *Panis*. Ital. *Pane*, & è cosi chiamato perche pasce, oueramente viene da Pan greco, perche si confà con tutti i cibi, & non si fà insipido, anzi dà loro, & gratia, & sapore.

SPETIE. Dalla sostanza, & dal modo del cuocerli si uariano le differenze del pane.

QVALITA. E'caldo, & secco nel primo grado.

SCELTA. Il pane fatto di buon grano, bẽ fermentato, & ben cotto, con un poco di sale, fatto di fior da farina, è perfessimo.

Parti del pane.

GIOVAMENTI. Nutrisce il pane ben fatto gagliardamente. Hà il pane tre parti, cioè la crosta grossa, la sottile, & la mollica, la crosta sottile è ottima, & dà buon nutrimento solido, & molto salubre; il pan semoloso presto si digerisce.

Azimi.

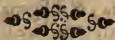
NOCVMENTI. Nuoce grandemente il pane mal cotto, mal fermentato, & non salato, massime in Roma humidissima; gli azimi, & subcineritij

neritij pani sono molto nociui, che fanno opilatione, & non si digeriscono. Il pane che si fà di gioglio fà doler la testa, & imbriaca, & nuoce al la uista, & per questo le donne in Italia lo scielgono con gran cura, & diligenza dal grano, & lo serbano per notrir le galline. Il pan di spelta è graue, & difficile a digerire.

Pan di gioglio.

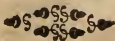
RIMEDI. Il pane non apportarà danno alcuno, ogni uolta, che sarà ben fermentato, & moderatamente salato, & cotto a moderato fuoco, che cosi gli si leuano tutti i nocumenti.

Sale.

AVERTIMENTI NEI LEGVMI.

Legumi.

SONO tutti i legumi poco grati, & soaui al gusto, & per questo non son usati da tutte le nationi, nè da ogni persona, che appresso a i Principi non sono in uso alcuno, come ancora tra Germani, & Greci, per che diffi cilmente si digeriscono, o crudi, o cotti, che si mangino, causando dolori di gionture, & podagre, & sono uentosi, & infiatiui, & per questo non son conuenienti nel reggimento della sanità, nè nel principio, nè nel fin del la mensa; non nel principio, perche alzano poi gl'altri cibi alla bocca dello stomaco, nè in fine, perche inducono sogni melanconici, & cattiui, & generano uentosità, & rutti, che aprono l'orificio dello stomaco, & exalando il calore, la digestione s'impedisce. Però usandosi alcuna uolta, si prendano in mezo de gl'altri cibi, che in questo temperarassi la malitia loro.

Podagre.

Legumi come si curi.

CECI.

Cit CICER, *extergit, lac auget, ſperma, colorem;*
Inflat idem, & lapides frangere ſæpe ſolet;
Feruet & areſcit ſimul omne, ſed ignea uincunt
Subnigra pulmoni prima alimenta tuo.
Hæc reduci formæ, & uocum concentibus apta,
Si data ſint menſas inter utraſq; tibi:
Cortice non poſito renes, iecur, atque lienem,
Veſicamque fouent, & uenerem faciunt;
Hæc bona ſunt, turgent ſed aquoſa uirentia. Tuſci
Cur tamen in primis ortibus iſta uorant?

NOMI. Lat. *Cicer*, Ital. *Cece.*

SPETIE. Ritrouanſene de i bianchi, de i neri, & de i roſſi, i bianchi ſon chiamati da alcuni colombini, i roſſi uenerei, perche piu de gli altri eccitano venere, & i neri arietini, perche ſi raſſimigliano alla teſta d'un'ariete. Ceci.

QVALITA'. Son caldi & ſecchi nel primo grado, & i roſſi ſon più caldi de i bianchi, digeriſcono, incidono, aſtergano, & eſpurgano.

SCELTA. Si prendano quelli che ſon ben groſſi, & pieni, & non perturgiati, nè mangiati da gl'animali, & i bianchi ſono piu a propoſito per cibo, che per medicamento, ma gl'altri ſon più conuenienti per medicina, che per cibo.

GIOVAMENTI. Sono i ceci di copioſo nutrimento, atti a mouere il uentre, a prouocar l'orina, a generare il latte, & il ſeme, onde eccitano venere, prouocano i meſtrui, & l'arietino prouo- Orina.

ca più efficacemente de gl'altri l'orina, & la sua decottione mondifica il fegato, leua l'opilation della milza, rompe le pietre, fà buon colore, conferisce al polmone, purga il petto, chiarifica la uoce, & facilita il parto.

Pietre.

NOCVMENTI. Danno i ceci ueramente copioso nutrimento, ma sono uentosi, & mágiati freschi, & mal cotti generano molta superfluità nello stomaco, & ne gli intestini, & nociono alle reni, & alla uessica.

Ceci freschi.

RIMEDI. Sono manco nociui tenẽdosi una notte a molle, & cocendo con loro rosmarino, saluia, aglio, & radiche di petrosello, ma bisogna usar più il brodo loro che i ceci, & accompagnarlo con mosto cotto, & cinnamomo, & mangiarne in poca quantità.

Brodo di ceci.

CICERCHIA.

Calfacit, & siccat retinetq; CICERCVLA *casdẽ*
Cum pisis uires, æqueq; est utilis ad res.
Extumidos auget magis uda Cicercula uentres,
Et stomachum c lido dura minore grauat.

NOMI. Lat. *Cicercula,* pisum græcorum. Ital. *Cicerchia.*

Cicerchia

SPETIE. Ritrouansene di due sorti, cioè domestica, & saluatica.

QVALITA'. E' calda, & secca, & non si conuiene a i uecchi, nè meno a stomachi deboli,

per-

perche gli aggraua.

Scelta. Le migliori sono le grosse, & le bianche, & le intiere, & che non sian pertugiate da vermi, che si generano in loro, se non sono ben secche al Sole, quando si raccogliono.

Cicerchia di varie sorti.

Giovamenti. Sono le cicerchie cibo delle pouere persone, che rare uolte ne mangiano i ricchi: hanno le medesime virtù, che i piselli, & vagliono alle cose medesime, ma più efficacemente prouocano l'orina, & sono più grati ne i cibi: & son simili a i ceci ne i medicamenti, danno nutrimento simile a quel de i faggioli, ma nutriscono più, per essere di più grossa sostanza.

Nocumenti. Sono le cicerchie nõ molto facili a cuocere, & difficili a digerire, onde poi grauano lo stomaco, & riempiendo il capo, causano a chi le mangiano vertigini, & generano ventosità.

Vertigini.

Rimedi. Si tẽgano per una notte a molle, poi si cuocano con satureggia, mentuccia, o timo, cõ olio, & aglio, ouero si condiscono con sale, pepe, senape, & aceto: si possono usar da quelli, che si ritrouano lo stomaco gagliardo, & che s'affaticano assai: ma non da quelli, che sono delicati, & uiuono in otio.

FAVA.

Est FABA *difficilis coctu, mala somnia gignit,*
Inflat, alit magis est noxia quando uiret.
Vda prius, mox hæc fit terrea, turgida semper
Est tamen, & poterit somnia ferre mala.
Fresa minus nocua est, craßos parit illa liquores,
Albentem, intactam gurgulione legas;
Pectoribus, fluidæq; aluo uix commoda, uentri
Et capiti est morbus, dedita testiculis.
Hanc pipere, & celebri poteram condire culina.
Vendicat hanc uilis, sed sibi rusticitas.

Faue.

NOMI. Lat. *Faba*. Ital. *Faua*.

Fauiverdi.

QVALITA'. E' frigida & secca la faua nel primo grado, ma le verdi son frigide, & humide, & sono poco lontane dal temperamento nel diseccare, & nell'infrigidire, astringono, risoluono, diseccano, astergono, ingrassano, & son vẽtose. Sõ buone le faue ne' tẽpi freddi, p le genti rustiche, & le fresche son buone per quelli, c'hanno lo stomaco calido.

Faue ottime.

SCELTA. La miglior faua è quella, ch'è grossa, netta, lucida, senza macchie, & che non sia stata forata da uermi.

GIOVAMENTI. La faua è di gran nutrimento, ingrassa il corpo, espurga il petto, e'l polmone, & per questo gioua alla tosse, & fà la voce chiara. La sua decottione beuuta prohibisce le pietre nelle reni, & nella vessica, & per certa pro

prietà

prietà sua diuertisce la faua, che le distillationi non uadino al petto, ch'eccitarebbono gran tosse, prouoca il sonno, & gioua all'hemicranea.

Nocumenti. Genera carne molle, & spognosa, facendo nella carne quello, che fà il fermēto nella pasta, gōfia il corpo, genera dolori colici, & rutti, perturba la mēte, fà grosso ingegno, fà stupidi i sensi, e causa sogni turbulēti, & pieni di trauaglio. Le verdi genera molti escremēti, & più leggiermente nutriscono, nuocono a chi sente dolor di testa, & fann'opilatione, ventosità, & grossi humori.

Faua fresche.

Rimedi. La faua franta è più sicura, & manco uentosa. La fauetta che si fà la Quaresima fritta con olio è manco ventosa. Cotte le faue cō sale, origano, o finocchio, & olio, son manco nociue, & così cocendoui dentro della cipolla, o mangiandola insieme cruda, o cocendola senza scorza con porro soffrito, aggiungendoui poi zafferano, & pepe, & canella, o cimino, che così si leua loro la uentosità, & non gonfiano, & più facilmente si digeriscono. Le fresche mangiate senza la scorza con un poco di sale dopò gli altri cibi, danno miglior nutrimento, non generano sangue cattiuo, & non son tanto ventose: si deueno in somma correggere con cose che riscaldino, & assottiglino.

Faua frāta

Fauata.

FAG-

FAGGIOLI.

Est lotium hortensis SMILAX, *somnoq; tumultum*
Excitat, inflat, alit, praua alimenta creans.
Dum calet arenti & tibi manditur ore PHASELVS,
Mox facit infirmo turgida membra cibo.
Si rubet, est melior, muliebria fortius affert:
Hanc fuge, si placidæ somnia noctis amas.
Si pipere & mulso faciat coquus arte salubrem,
Dic mihi, naturæ seruit an iste gulæ?

Faggioli.

NOMI. Lat. *Smilax hortensis. Phaselus, & Phaseolus.* Ital. *Faggioli.*

SPETIE. Ritrouansene di più sorti, cioè biãchi, rossi, & variati di molti colori, & trouansi ancora de gli Indiani.

QVALITA'. Son caldi, et humidi nel primo grado, ma i rossi sono più calidi de gli altri. Non son cibo da delicati, et otiosi, ma da quei, che s'affaticano, et che han gagliardo lo stomaco.

SCELTA. Son buoni i rossi, et quei che non sono pertugiati, et quei che facilmẽte si cuocono.

GIOVAMENTI. Generano il seme virile, & solecitano al coito; la decottion de i faggioli rossi beuuta fà orinare, prouoca i menstrui alle donne, et ingrassa il corpo. I cornetti de i minuti faggioli si lessano, et acconciansi in insalata, et mangiansi saporitamente col pepe, ouero lessi prima, et infarinati, et fritti nell'olio, o nel butiro, et acconci con pepe, et con agresta, che così eccitano l'appetito, et mollificano

Cornetti de i faggioli.

no il corpo. Mangiati crudi prouocano il uomito, & giouano al petto, & al polmone.

NOCVMENTI. Sono i faggioli più delle faue nociui, fanno molto uento, inducono la nausea, grauano lo stomaco, fanno cattiui sogni, uertigine, & aggrauano la testa, generando humori grossi, & uiscosi, essendo ancora difficili a digerire, e generano dolori colici.

Testa.

RIMEDI. Non fanno tanto affanno allo stomaco quando si mangiano con pepe, o carui; si leua ancor il lor nocumento cocēdoli con olio, sale, pepe, senape, & aceto; & sopra di loro s'ha da beuere il uino senza inacquarlo punto. L'origano ancora, & il cimino, & tutti gli aromati leuano i nocumenti.

Dolori colici.

LENTICHIE.

LENS *oculis nocua est, stomachoq; adstringit, & iflat,*
Non bene concoquitur, somnia tetra facit.
Aluus ab igne leui LENTIS *siccata tumescit,*
Hordea si reddant, dic Medice innocuam.
Illa melancholicos (neruis inimica, & ocellis,
Nec satis est) Morbos, somnia dura mouet.
Scilicet extollat pelusia munera Nilus,
Dulcia si addideris toxica dira facis.

NOMI. Lat. *Lens.* Ital. *Lente, & Lentichia.*

Lētichie.

SPETIE. Ritrouansene uarie spetie differenti solo nel colore, & nella grandezza.

SCEL-

Scelta. La migliore è quella ch'è bianca, & che più presto si cuoce, & che posta nell'acqua, quando si leua fuori, subito si secca, & non lascia l'acqua nera.

Qvalita. È calda temperatamente, & secca nel secondo grado. Non è buon cibo per i colerici, o malenconici: ma è buona per i flemmatici, & ne i tempi humidi, & frigidi.

Giovamenti. Estingue gli appetiti uenerei, & il seme genitale, leuando l'acutezza, & la furia del sangue, & per questo la lenticchia è molto côueniente a quelli, che uogliono uiuere castamente. Conforta la bocca dello stomaco, Et mangiandosi le lenticchie con la prima decottione, soluono il uentre, & cô la seconda lo stringono: & ricocendosi un'altra uolta fermano i flussi. La decottion delle lenticchie dasi utilmente a i fanciulli che patiscono morbiglioni, & corrobora gli intestini.

Viuer castamente.

Morbiglioni.

Nocvmenti. Nuoce alla uista, & al coito, è inimica allo stomaco, & a gli intestini, & difficilmente si digerisce. Diuenta pessima quando si cuoce con la carne salata. Nuoce a malenconici, fa ueder sogni horribili. Ingrossando il sangue, fà opilatione, & impedisce il corso dell'orina, & de i mestrui, & riempie la testa di fumosità grossa, & nuoce a i nerui, & al polmone.

Carne salata.

Rimedi. Cotta con menta è manco uentosa, & cotta con bietola, o con spinaci è mâco nociua, & parimente côdita con mele. L'inuerno si deue piu che in altro tempo mangiare.

LVPINO.

Vtilis est iecori, stomacho, spleniq; LVPINVS,
Enecat hic tineas, crassa alimenta parit.
Siccior ardescit rudis, incultusq; Lupinus,
Hic conuiua tibi rustice durus eat.
Lumbricis mors est, pleno iecori, atq; lieni,
Et præsentis opis renibus esse solet.
Gratia sit natura tibi: si uillicus illum
Non colit, ipse sua est tutus amaritie.

Lupini.

NOMI. Lat. *Lupinus*. Ital. *Lupino*.

SPETIE. Ritrouansi due sorti di lupini, cioè domestici, & siluestri: I siluestri non sono in uso per cibo.

QVALITA'. Sono i lupini caldi, & secchi nel secondo grado.

Pane si moltiplica coi Lupini.

GIOVAMENTI. I lupini cotti prima, & poi macerati nell'acqua nutriscono mangiati, eccitano l'appetito, & leuano i fastidij dello stomaco, amazzano i uermi, apron l'opilationi del fegato, & della milza, e fan buon colore, si moltiplica il pane con la farina de i lupini, & delle faue, facendo dolci i lupini, seccandoli al forno, & poi macinandoli, ch'aggiunta questa farina a quella di grano lo moltiplica bene, & è pane buono, facile a digerire, & sano, fatto, & custodito bene.

NOCVMENTI. Generano grosso nutrimento, son difficili a digerire, essendo di dura, & terrestre natura.

RIMEDI.

Rimedi. Cotti prima, & macerati poi in acqua son manco nociui, massime se si mangiano con sale, o con qualche cosa aromatica.

MIGLIO.

Sistit, & exiccat Milium, mulcetq; dolores,
Frigidus ex illo est Panis, alitq; parum.
Sunt ieiuna aluum durantia grata dolori,
Si Milia ignitis sint prius usta focis.
Lacte incocta fouent, molli uel inusta liquore,
Plenius, at cœnæ tarda tenacis erunt.

Miglio. Nomi. Lat. *Milium.* Ital. *Miglio, & Meglio.*

Qvalita'. E' frigido nel primo grado, & secco nel principio del terzo grado. Il panico è simile al miglio.

Panico.

Giovamenti. Se ne fà pane con la sua farina, & col latte, che nutrisce assai bene, altri ui mescolano grasso di porco, ouero olio, & ne fanno pizze per mãgiare, che seruono al tempo della carestia. Se ne fanno ancora le torte da nostri contadini, che le mangiano il uerno con molto gusto. Ferma il uentre.

Pane di miglio.

Nocvmenti. E' cibo molto uentoso, difficile a digerire, & di cattiuo nutrimento, nutrisce poco, & nuoce allo stomaco.

Rimedi. Cotto il miglio con latte, o con mele, è manco nociuo, con tutto ciò non si dee mangiar se non da quelli, c'hanno lo stomaco

molto

molto gagliardo. Cotta ancora il miglio in brodo è manco nociuo, masſime eſſendo accompagnato con buone ſpetie.

PISELLI.

Tarde excernuntur, gignuntq; recentia ructus.
PISA, ſed in cunctis ſunt meliora Fabis.
Sub eane ſicca parum ſrigentia Piſa parabunt.
Cortice depoſito pabula ſana tibi.
Sed melius ſapient, ſi dulcis amygdala ſuccum.
Præſtiterit, mira ſic iubet arte gula.

NOMI. Lat. *Piſum*. Ital. *Piſelli*. Piſelli.

QVALITA. Son frigidi nel ſecondo grado i freſchi, & i ſecchi nel primo, & humidi temperatamente. Diſeccano alquanto manco delle faue, & rinfreſcano, ma non ſon tanto uentoſi come le faue, & non hanno uirtù aſterſiua.

SCELTA. Son buoni freſchi, teneri, che nõ ſiano toccati da animali, & che ſiano ſenza uermini.

GIOVAMENTI. Generano buon nutrimento. Mangianſi come le faue, ma ſono differenti in queſto, che i piſelli non ſono coſi uentoſi, non hãno virtù aſteruſia, & però nõ eſcono fuor del corpo mangiati coſi facilmente, come fanno le faue. Cocendoſi con loro la bieta muouono il corpi, i freſchi ſõ molto grati al guſto, eccitano l'appetito, nettano il petto, ſanano la toſſe, & giouano all'aſma, et a tutte l'īfirmità del petto. Ser- Piſelli freſcho.

banſi

banſi queſti freſchi ſecchi all'ombra, & ſi mangiano l'inuerno, che ſon al guſto gratisſimi.

Baccelli de piſelli. NOCVMENTI. Generano ventoſità. I freſchi mangiati co i loro bacelli muouono i rutti, fanno ſoſpiri, & inducono ſtrani penſieri, non ſi digeriſcono troppo bene, & nuocono a quei c'hanno i denti deboli. Si deuono mangiar'i freſchi la ſtate ne i tempi, paeſi, & compleſsioni calide.

Cottura de'piſelli. RIMEDI. Biſogna che ſian ben cotti con ſale, & con molto olio, ponendoci poi ſopra pepe, & ſugo d'aranci, o d'altri frutti acetoſi. Ma l'olio d'amandole dolci è il uero condimento de i piſelli.

R I S O.

Inſuauem dat O R I Z A *cibum, ſed ſupprimit aluum,*
Craſſa alimenta parit, concoquiturq; male.
Cum tepeat uentrem retinens, & amygdala iungi.
Lacte uel expoſcat, ſiccat oryza magis.
Sic pulmenta feret tibi plurima, ſi tamen inflat,
Nequitiæ poterit promptior eſſe tuæ.
Sed moneo, patinas uexat diuturna calentes:
Siſte parum ueneri, fiet & apta gulæ.

Riſo. N O M I. Lat. *Oriza.* Ital. *Riſo.*

QVALITA'. E' caldo nel primo grado, & ſecco nel ſecondo, ha alquanto del coſtrettiuo, & però riſtagna; è aſterſiuo, & ha alquanto dell acerbetto.

GIO-

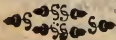
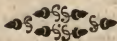
Giovamenti. Si cuoce il riso ne i brodi grassi, & nutrisce assai, & è molto aggradeuole al gusto. Astringe il corpo, & sana i flussi, è cibo temperato,& ingrassa il corpo. Cotto col latte è di maggior nutrimento. Gioua a dolori dello stomaco,& delle budella cotto con olio,o con butiro condito con amandole,latte,& zuccaro;accresce lo sperma, & è di maggior nutrimento, ma è grosso,& difficilmente si digerisce. Dato con la scorza alle galline,fà far loro molte oua. Della farina del riso,carne di cappone,latte d'amandole, succo de limoni, & zucchero assai si fà il bianco mangiare,molto soaue,& grato.

Oua.

Biãco mãgiare.

Nocvmenti. Vsato lungamente il riso fà l'opilationi,& facendo ventosità, nuoce a chi patisce dolori colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti del riso, lauandolo molto bene prima,& infondendolo nella decottion della semola, & poi si cuoce con brodi grassi, o con latte di uacca, ouero d'amandole dolci, o in olio d'amandole dolci,mettendoui sopra zucchero,& canella. E' buono l'inuerno per quei,che si faticano, & per i giouani; ma per i uecchi, & flemmatici è molto nociuo; però bisogna che sia ben cotto, ilche si conosce quando s'è fatto lũgo,& diuenuto biãchissimo.

Cottura del riso.

AVERTIMENTI NE GLI HERBAGGI.

Regole intorno a gli Herbaggi.

VTTI *gli Herbaggi sono di poco nutrimento, & di cattiuo succo, sottile, & acquoso, & han molta superfluità, & per questo intorno a loro si osseruino queste Regole.*

I. Che si mangino in poca quantità, & perche meglio nutriscano si cuocano in brodi.

II. Che non si mangino crudi, eccetto alcuna uolta la lattuca, & la procacchia con l'aceto per temperare il feruore del sangue, & l'ardor del fegato, & dello stomaco.

III. L'inuerno si usino l'herbe calide, & la state le frigide, l'autunno, & la primauera le temperate.

IIII. Che l'herbe fatto c'hauranno il seme, non si mangino.

V. Che l'herbe si deuono mangiare nel principio della mensa, essendo, che quasi tutte soluono il uentre.

Quì si tratterà solamente di quell'herbe, che più frequentemente uengono in uso dei cibi, che dell'altre s'è discorso a pieno nel nostro Herbario stampato quì in Roma l'anno passato.

ACE-

ACETOSA.

DIGERIT *Oxalis, ficcat, refrigerat, aufert*
Tædia uentriculi, morſaq; membra iuuat.

NOMI. Lat. *Acidula, Oxalis, & Acetoſa*. Ital. *Acetoſa*. Acetoſa.

SPETIE. Ritrouaſcene di più ſorti, ma principali ſono la domeſtica, & la ſaluatica.

SCELTA. La miglior è la domeſtica, & della ſaluatica quella che non roſſeggia, ma è tutta uerdeggiante. Acetoſa ottima.

QVALITA'. E' frigida, & ſecca nel ſecondo grado, digeriſce, apre, & incide.

GIOVAMENTI. E' molto grata nelle inſalate crude, meſcolata con altre herbe, per il ſapor ſuo bruſco, ch'ella tiene, è molto aggradeuole al guſto, è molto gioueuole nelle febri peſtilenti, & ardenti, che ſmorza l'ardor della collera, & eſtingue la ſete, & reſiſte alla putredine, eccita l'appetito, & ferma i fluſſi. Le carni, & i peſci, ſi condiſcono la ſtate col ſucco dell'acetoſa in uece di agreſta, & ſucco d'aranci, & coſi l'oua, che ſon molto grati, & eccitano l'appetito. Molti la mangiano coſi cruda col pane, altri uſano la ſua decottione, o in acqua, o in brodo, ouero la ſua acqua deſtillata, ouero lo ſiroppo del ſuo ſucco. Leua l'acetoſa i faſtidij dello ſtomaco, & anco la nauſea, gioua alle reni rompendo, & cacciando fuori le renelle, beuuto il ſuo ſeme col uino uale a i ue- Appetito. Nauſea. Renelle.

leni,& ferma i flussi, & preserua, & libera dalla peste.

NOCVMENTI. Nutrisce poco, fà il corpo stitico a chi l'usa troppo, nuoce a melanconici, & inasprisce lo stomaco.

RIMEDI. Si mangi in insalata in mescolanza delle altr'herbe, tra le quali sia la lattuga ch'è humida,& la ruchetta, o la menta, ch'è calida. Si deue usar solamente ne i tempi caldi, & solamente da giouani, da colerici,& da sanguigni, & parimente nell'infirmità calide

---

AMARACO.

Calfacit, auxiliũ est tibi siccus Amaracus Hydrops,
Ictibus antidotum, torminibusq; salus.
Torrida si neruis, & Amaracus apta cerebro,
Hanc sitiens semper, non minus optet Hydrops.
Vrinæ & tumidi reserat spiracula uentris,
Hanc cui sit Matrix ægra, puella colat.

Maggiorana.

NOMI. Lat. *Amaracus, Sampsucus.* Ital. *Persa maggiore.*

QVALITA'. E' calda, & secca nel terzo grado, hà facoltà di digerire, d'assottigliare, d aprire,& di corroborare.

Persa.

GIOVAMENTI. E' l'uso, della maiorana maggior,& minore, chiamata persa, ne i cibi molto utile, percioche conforta lo stomaco, l'asterge,& lo mondifica, cacciando fuori per da basso la

collera, & la flemma: & il suo odore conforta'l ceruello, è conuenientissima ne i cibi, che si fan per gli hidropici. E' molto utile ancora a quelli che urinano difficilmente, & han torsioni nel uentre: & conferisce alle donne, alle quali si ritardano i mestrui. La minore chiamata persa è piu odorata, & più efficace.

NOCVMENTI. E' troppo acre, onde infiãma'l sangue.

RIMEDI. E' da usarla in poca quantità, & non ne i cibi calidi, ma più tosto in quei cibi che sono frigidi, & uentosi, & che generano humori grossi, & uiscosi.

Vso della persa.

ANETO.

Calfacit, & reuocat lac, tormina sedat Anethum,
Cit ructus, ueneri luminibusq; nocet.
Ne tua odoratum conuiuia fallat ANETHVM,
Igne tuis neruis, torminibusq; potens.
Inuisum est (moneo) stomacho, nec parcis ocellis,
Vbera ab hac pleni munera lactis habent.

NOMI. Lat. *Anethum.* Ital. *Aneto.*

Aneto.

QVALITA'. E' caldo nel primo grado, & secco nel secono.

SCELTA. E' il migliore quello, che è fresco, & che non ha ancora fatto il seme.

GIOVAMENTI. Vsasi per condimento de i cibi, in cauoli, in pesce, & altre uiuande, è di gra

to sapore, aiuta lo stomaco a cuocere i cibi, mitiga il singhiozzo, lo starnuto, & i dolori del corpo, multiplica il latte alle balie, dissolue le uentosità, è buono a i nerui, & stringe il ventre.

Vista. NOCVMENTI. Vsato troppo nuoce alla vista, disecca lo sperma, nuoce allo stomaco, per che è cibo acuto, muoue i rutti, genera grosso nutrimento, è difficile a digerire, & prouoca la nausea, & offende le reni.

Nausea. RIMEDI. Non bisogna frequentarlo troppo con cibi calidi, ma col pesce si può usar più sicuramente, massime con lattarini. Si sminuiscono ancora i suoi nocumenti mescolandoui con esso petrosemolo, bietola, & boragine, o lattuga.

ANISO.

Discutiens ANISVM *lac donat, & oris odorem,*
Cit Venerem, et stomacho, cui calor insit, obest.
Pituitas Anisi si grana exarentia pingues
Igne pari iliacum soluere crediderim.
Si stomachus, lumbi, gelidumq; increuerit hepar,
Vessica intumeat, uulua, lien, femora,
Illa ede, & antiquò uel cor si caumate languet:
Præsenti dices auxiliantur ope.
Laus numerosa quidē hæc, minimi nec formula fallit
Pectus, & hoc torpens guttur, & aluus amant.

Aniso. NOMI. Lat. *Anisum*. Ital. *Aniso*.

QVALITA'. E caldo, & secco nel terzo grado,

do,& è di ſoſtanza ſottile,è acre,amaretto, acuto,digeſtiuo,& diſſolutiuo delle ventoſità.

SCELTA.Lodaſi primo in bontà quel d'Egitto,il freſco,e'l nero.

Auiſo ottimo.

GIOVAMENTI.Il ſuo ſeme emenda il puzzor della bocca, & fà buon fiato,è vtile a gli hidropici,uale alle opilation del fegato, prouoca l'vrina,& ferma i fluſſi bianchi delle donne, mitiga la ſete,la decottion beuuta diſſolue la uentoſità del corpo,gioua al fegato,al polmone, allo ſtomaco, alla madrice, imperoche conforta,& aiuta a digerire, vale al ſingulto, a i dolori del corpo,prouoca il latte,rompe le pietre,gioua a i nerui,& conforta il ceruello, prohibendo che i uapori non aſcendano alla teſta, preſone vn poco alquanto coperto di zuccaro infin del mangiare,& preſo auanti che ſi beua l'acqua,la rettifica: vſaſi con gran giouamento nelle coſe di paſta.

Fiato buono.
Fluſſi bianchi.
Acqua rettificare.
Paſta.

NOCVMENTI.Stimola venere,& è inutile allo ſtomaco, eccetto quando non fuſſe in eſſo uentoſità.

RIMEDI.Biſogna vſarlo moderatamente, & i giouani ſe ne aſtengano,& parimente i colerici,e ſanguigni,maſſime la ſtate.

ASPARAGI.

Renibus Asparagus, stomacho atque perutilis, aluo,
Morsibus atq; oculis, sed sterilescit edens.
Renibus hic ualeo, iecore, intumidoq́; liene.
Ilia, nec mundum tergus, ut ante dolent.
Si Venere hic crucior, supra hoc mihi mun⁹ abūde est,
Quod potuit salua Religione dedit.

Asparagi.

NOMI. Lat. *Asparagus*. Ital. *Asparago.*

QVALITA'. E' astersiuo l'asparago, caldo, & humido temperatamente, & è aperitiuo.

SCELTA. Li domestici sono migliori de i saluatichi, si mangino i freschi, & che con le cime loro s'inchinino a terra.

GIOVAMENTI. Nutriscono più di tutti gli altri herbaggi, conferiscono allo stomaco, purgano il petto, mollificano il corpo, & prouocano l'vrina, accrescono il seme genitale, mondano le reni dall'arena, & mitigano il dolore loro, & parimente de i lombi.

NOCVMENTI. Vsati in troppa copia offendono lo stomaco, inducendo nausea, masſime quando si mangiano freddi; & per la loro amaritudine accrescono la collera, fan puzzar l'urina, se bene in tutto il corpo causano buono odore, e fanno sterili le donne.

Sterilità.

RIMEDI. Si lessano, & si butta uia la prima acqua, che cosi lasciano l'amarezza, poi si condiscono con olio, sale, e pepe, aggiungendoui succo d'aranci, o aceto. Cotti nel uino son più utili.

Non

Non si conuengono a colerici, ma sono a uecchi, & a i frigidi conuenientissimi in moderata quantità & mangiati caldi, & ben conditi. Si cuocono ancora in brodi grassi, & son più sani.

Cottura.

ATRIPLICE.

Frigus & humorem medicans inducit ATRIPLEX,
Suffusos, & felle iuuat, tum mollit & Aluum,
Expedit infarctus iecoris, uomitumq; lacessit.

NOMI. Lat. *Atriplex.* Ital. *Atriplice, Reppice, & Treppice.*

Atriplice.

QUALITA'. E' frigido nel primo grado, & humido nel secondo. Il domestico è più frigido, & più humido del saluatico.

SCELTA. Il domestico auanti che habbia fatto il seme è migliore, perch'è più tenero.

Domestico.

GIOVAMENTI. Dà poco nutrimento, & usasi per il più a far torte alla Lombarda, mescolandolo con cascio, butiro, & oua; & mangiasi ancora come gli altri herbaggi, per mollificare il corpo, ilche più efficacemente fà il saluatico.

Saluatico.

NOCUMENTI. Il troppo uso suo genera molti mali, come lentigini, papule, & simili, & è nimico allo stomaco.

RIMEDI. Bisogna cuocerlo a due acque, & mangiarlo con olio, aceto, & pepe, o cinnamomo, & bisogna lasciarlo per cibo de i uillani, ma non si deue mangiar se non cotto.

BASILICO.

OCIMA sunt oculis, stomachoq; infesta, sed ictus.
Virosos sanant, eadem quoque tormina sedant.
Calfaciunt, siccant, & mentis nubila pellunt:
Continuoq; usu dant lentes, uermiculosq;.
Ocima quo melius sentis fragrare, minora.
Hoc uires etiam meliores ferre uidebis,
Terminibus capiti, stomacho, cordiq; medentur.

Basilico.

NOMI. Lat. *Ocimum, Basilicum.* Ital. *Basilico.*

QVALITA'. E' caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

SCELTA. Il maggior ha in se qualche nocumẽto, ilche non hà il minor, ne'l mezano, & il garofonato è il migliore.

Cõdimẽt.

GIOVAMENTI. Si vsa ne i cõdimenti de i cibi, che dà lor gratia, & molti l'vsano per companatico con olio, sale, & aceto, & si mescola come la ruchetta nella lattuca. Leua lo stupor de' denti, & prouoca il latte secco, riscalda, & ferma il uentre. Il suo odore è grato al cuore, & alla testa; in quel giorno ch'alcun hauerà mangiato il basilico non potrà esser punto da scorpione, rallegra il cuore, & inanimisce i timidi, & gioua nelle sincopi, & ne gli suenimenti, prouoca il sonno.

Latte.

Scorpione

NOCVMENTI. Vsato troppo spesso nuoce allo stomaco, & al fegato, & è di cattiuo nutrimẽto, & difficile a digerire, disecca il polmone, rilassa il vẽtre, multiplica la colera, & è diveloce putrefat-

trefattione, & genera humor malenconico, & offusca la uista. Il garofonato è buono. Vista.

RIMEDI. E' cibo più da flemmatici, che da colerici. La state si deue mangiare con qualche herba refrigerante, & rare uolte.

BETTONICA.

Publica BETONICAE, *qua nulla operosior herba est*
Gloria, siccato grata tepore uenit:
Cui dolet, aut luxum est corpus, cui uulnera mille,
Cui caput infirmum, cui iecur inualidum;
Cui stomachus, gelidusVe lien, cui lumina languent;
Quique lacessitis dentibus inuigilat:
Cui serpens, rabidusVe canis, cui dira uenena
Officiunt: Podagra qui dolet, aut Chiragra:
Denique cui tumida est uessica, & uenter obesus;
Cui gelida est, Febris, cui pituita nocet.
Delectam aprico geminorum in colle, sub ortu
Carpat, & hanc, saluus si uelit esse, bibat.

NOMI. Lat. *Bettonica*. Ital. *Bettonica*.

QVALITA'. E' calda, & secca nel primo grado completo, o nel mezo del secondo. E' incisiua. Bettonica.

SCELTA. E' migliore quella che nasce nei colli aprici d'Aprile, ch'è tenera, & si mangia cotta in brodi.

GIOVAMENTI. La bettonica è piena d'infinite uirtù, la onde è nato quel prouerbio. Tu hai più uirtù, che la bettonica. E' utile a tutte le passioni Prouerbio.

ſioni del corpo interne in qualunche modo pigliata, è utile a quei c'han ſoſpetto d'hauer preſo i ueleno, & è da credere, che uſata ne i cibi preſerui da tutti quei mali, ch'ella ha facoltà di ſanare. Et coſi gioua a gli itterici, paralitici, flemmatici, comitiali, & alli ſciatici, mangiata, o beuuta la ſua decottione. In ſomma ſana tutti i mali, prouoca l'urina, e rompe le pietre.

Mali ſanare.

NOCVMENTI. E' difficile a digerirſi.

RIMEDI. Biſogna mangiarla cotta inſieme co i fiori in buon brodo, o cocendola in uino beuerne la ſua decottione.

BIETOLA.

Digerit, & tergit, reſeratq; obſtructa, dolores
Auris Beta leuat, largius eſa nocet.
BETA *mala eſt ſtomacho, uiridis uel nigra, niuali*
Rore, caput mundat naribus hauſta tuum.
Compar eat maluis, clyſteri immixa dolores
Quos tibi manſa facit, perdere Beta poteſt.

Bieta.

NOMI. Lat. *Beta.* Ital. *Bietola, & Bieta.*

QVALITA'. E' calda, & ſecca nel primo grado. La negra è migliore.

GIOVAMENTI. Gioua mangiata all'opilation del fegato, & della milza. La radice mangiata leua il fetor dell'aglio, & delle cipolle. La bianca cotta, & con aglio crudo mangiata, ſcaccia i uermini del corpo, è aſterſiua. Le radici condite ſeruono per inſalata.

Bianca.

No-

NOCVMENTI. Nutiſce poco, nuoce allo ſtomaco per eſſere mordace, per la ſua qualità ni roſa che ha.

RIMEDI. Mangiata con boragine, o con ſenape, & con aceto è manco nociua.

BORAGINE.

Gaudia fert cordi, minuit BORRAGO *rigores*
Febris, & horrores, tuſſibus hoſtis erit.
Si tibi Bugloſſa eſt ſucci, & Borrago tepentis,
Lætus eris, ſiccum nec tibi pectus erit.

NOMI. Lat. *Bugloſſum*, *Borrago*, & *Corago*. Ital. *Boragine*. Boragine.

QVALITA'. E' calda & humida nel primo grado.

SCELTA. Si mangi quella, ch'è colta co i fiori.

GIOVAMENTI. Si chiamaua prima queſta pianta coragine, per hauer proprietà nelle paſſioni del cuore. Onde infuſa nel uino genera grande allegrezza nell'animo, & conforta potentemente il cuore, & ne leua ogni malenconia, & apporta piaceuoli, & giocondi penſieri. E' di buon nutrimento, & genera ottimi humori, è gratiſſima ne i cibi, & è molto utile a conualeſcenti, & a quei c'hanno le ſincopi. I fiori ſi uſano nelle inſalate, le frondi s'infondono nel uino, & parimente i fiori per farlo cordiale. Gioua la boragine

Cuore.

Penſieri giocondi.

Vino cordiale.

a i melanconici, chiarifica il ſangue, & gli ſpiriti, conforta tutte le uiſcere, & leniſce l'aſprezza del petto.

Nocumenti. I fiori non ſi digeriſcono molto preſto, ma più facilmente le frondi, & nuoce a quei c'hanno le fauci ulcerate, che le punge, del reſto è ſenza malitia a fatto, & è buona a tutte l'etadi, a tutte le compleſſioni, & in ogni tempo.

Rimedi. Si cuoce nel brodo di buona carne, ouero cocendoſi in acqua ui s'aggiunga un' ouo. Mangiandoſi in inſalata ſi sfrondi, & li ſi leuino quei neruetti, che coſi diuenta più digeſtibile. La ſua aſprezza, che molte uolte diſpiace, ſi corregge meſcolando con eſſa le bietole, o gli ſpinaci.

CAPPARI.

Capparis incidit, purgatq; & menſtrua pellit,
Officit hæc ſtomacho, gignit, & eſa ſitim.
Soluitur ardenti torpeſcens flore palatum,
Capparis & folio, cumq; liene iecur.

Cappari.

Nomi. Lat. *Capparis.* Ital. *Cappari.*

Qualita'. Sono i ſalati caldi, & ſecchi nel ſecondo grado.

Cappari migliori.

Scelta. Sono migliori quei, che ſi conſeruano nell'aceto di quei, che ſi ſalano, perche non ſon tanto calidi. Sono aſtrettiui, aſſottiglia-

tigliatiui,incisiui,& asterfiui,& aperitiui.

GIOVAMENTI. I conseruati in salamoia,ben conditi,& mangiati,eccitano l'appetito,& aprono l'opilationi del fegato, & della milza,prouocano i mestrui,& l'vrina,ammazzano li uermi, sanano le morici,& accrescono il coito,mangiati con sale & aceto,& olio.I conditi con sale giouano alle podagre,a i flemmatici, alli splenetici, & alli sciatici.Chi vsa i cappari non patirà risolutiõ di nerui,nè dolori di milza.

NOCVMENTI. Apportano sete, & sono inutili allo stomaco,quantunque eccitano l'appetito;conturbano il ventre,gonfiano, son di poco nutrimento,& son più medicina,checibo.

Appetito

RIMEDI. I crudi si cuocono in acqua, poi si mangiano con olio, & aceto, & vua passa. I conditi con sale si lauano, s'infondono per un pezzo nell'acqua, poi si mangiano auanti cena con aceto melato, o con molto olio, & aceto,con vua passa, come s'è detto.

Cottura

CAR.

CARCIOFI.

Cit lotium CINARA, *atq; graues emendat odores:*
Calfacit,& ficcat,bilis,& inde nigra eſt.
Carduus hortenſi cui ſpina eſt mollior arte,
Cui calor eſt modicus, cui tumidusq; liquor.
Et ſtomacho,& lumbis ſapidus,ſi duxit olentem.
Vrinam,os redolet,nec ſapit ala caprum.
Hunc tibi ius prepingue coquat,præſtantior inde eſt,
Ibit & in numeros ſic uenus apta ſuos,

NOMI. Lat. *Carduus hortenſis, Cinara*. Ital. *Cardo,Carcioſo, & Archichocco.* (Carciofi.)

QVALITA'. Sono i cardi, & i carciofi caldi e ſecchi nel ſecondo grado,& ſono aperitiui.

SCELTA. I domeſtichi ſono migliori dei ſaluatichi,& li teneri ſono più utili, che i duri. (Migliori.)

GIOVAMENTI. Sono grati al guſto i cardoni & i carciofi,prouocano l'urina,ma puzzolẽte,muouono la uentoſità,& aprono l'opilatione, & accreſcono il coito; beuuta la decottione delle radici fatta in uino, come mangiati i carciofi fan buon fiato,& leuano ogni noioſo odore del corpo. L'herba tenerina nata di nuouo ſi mangia come gli aſparagi.I cardoni fatti bianchi per arte, ſotterrandoli l'autunno in terra teneri,ſi dãno in fin della cena,& con pepe, & ſale per ultimo cibo ſi mangiano per ſigillare, & corroborare lo ſtomaco. (Coito. Buon fiato. Cardoni.)

NOCVMENTI. Generano,come i tartufi, humori malenconici.Son molto uẽtoſi, nuo- (Tartufi.)

cono alla testa, grauano lo stomaco, & tardano la digestione.

RIMEDI. Cotti nel brodo, & mangiati con pepe, & sale in fin della mensa, sono manco nocivi, & più grati allo stomaco.

CAVOLI.

BRASSICA cit, sistit, superatq; uenena, merumq;
Dentibus, atq; oculis creditur esse nocens.
Iam ueniat folio chrysippica Brassica crispo,
Vel patulo, & leni, uel glomerata comas:
Prima salutifera, & uentrem lenire parata,
Bullierit modico si tamen igne, placet.
Omnibus ardor inest, grauior tumet esca secundis,
Ne capiti noceant uina superba premunt.
Ex tumidam referant uessicam, ægrumq. lienem,
Hepar & obstrusum, fæmineumq. femur.
Arida socraticam pareret ni brassica bilem,
Iure erat in morbis omnibus ipsa satis.

NOMI. Lat. *Brassica.* Ital. *Cauoli.*

Cauoli.

QVALITA'. E' caldo & secco nel primo grado.

SCELTA. I megliori sono i teneri, lunghi, & colti nella cima della pianta, c'habbia le frondi aperte, & non chiuse, con la rugiada sopra. Sô buoni i Bolognesi, & i cauoli fiori sono ottimi, come all'incontro i capucci son pessimi, & i torzuti manco di loro nociui.

Bolognesi.
Cauli fiori.
Capucci.
Torzuti.

GIOVAMENTI. Mangiati mal cotti lubricano il corpo,& molto cotti lo ſtringono.Hã facoltà purgatiua.Mangiati auanti cena crudi con aceto,prohibiſcono l'ubbriachezza:Mangiati dapoi leuano i faſtidij della crapula, & i nocumenti del uino.La decottion loro beuuta,(ma che non ſian bolliti troppo)gioua a coloro, che difficilmente vrinano.Sono i cauoli da alcuni tã to celebrati,che par che baſtino a guarir tutti i mali,che giouano al dolor di teſta, alle caligini de gli occhi,& parimente conferiſcono a i malenconici,all'opilation della milza, alle paſsioni del cuore,del fegato,& del polmone,& di tutte le uiſcere.

Vbriachezza prohibire.

Cauoli buoni a tutti mali.

NOCVMENTI. Nuocono a i denti,alle gẽgiue,alla uiſta, allo ſtomaco, ſon di poco nutrimento,gonfiano,fan puzzar'il fiato,& generano humori malenconici,masſime la ſtate. La primauera ſi lodano ſolamente i broccoli.

Fiato.

Brocoli.

RIMEDI. Sono manco nociui,ſe ſi cuocono a leſſo,& la prima acqua ſi butti, & ſubito ſi rimetta l'acqua calda,ſenza che veda l'acre,ouero ſi mettano in brodo di carne graſſa con finocchio,& pepe,o coriandro,o cinamomo.

CIMINO.

Tormina discutiens mire os pallore CVMINVM
Inficit, exiccat, uirus & omne fugat.
Vilis & iniussi campestria grana Cumini
Vsta nimis, cultu mitia facta placent.
Hæc ede, uentosi clamas si tormine uentris,
Et stomachum, & lumbos igne minorei iuuant.
Pallida cui grata effigies, & buxea cordi,
Hæc simulata cohors relligiosa uoret.
Illa remollitum subducere docta lapillum,
Vrinæ norunt, rumpere posse fores.
Si tinea erodat, uel ros tua corda niualis,
Illa ede, rusticitas læsa probanda uenit.

NOMI. Lat. *Cuminum.* Ital. *Cimino.* Cimino.

QVALITA'. Il seme è calido come l'aniso nel terzo grado, & e diseccatiuo.

SCELTA. Il domestico è miglior del saluatico. Megliore.

GIOVAMENTI. Riscalda, stringe, & disecca: è grato alla bocca a molti, & dà buon sapore a i cibi, massime a i piccioni, conferisce l'uso suo alle uentosità, & dolori del corpo. Gioua al trabocco delle fiele, alla uertigine, all'asma, a i morsi de' serpenti, & all'ardor dell'urina, & al tremor del cuore.

NOCVMENTI. E' cibo acuto, & fà pallidi quei che l'usano troppo. Pallidi.

RIMEDI. Bisogna usarlo parcamente, ma l'inuerno, solamente, & da quei che son flemmatici, & di frigida complessione. Vso.

CORIANDRO.

Expellit tineas CORIANDRVM *, semen adauget,*
Largius at sumptum sensum animumq; grauat.
Ne crasso noceant oculis Coriandra liquore,
Siccata huc ueniant igne referta leui.
Hæc caput inuisa pressum caligine, mensis
Optat summotis, hæc fluida aluus edat.
Dura parum, stomacho tamen optatissima nostro,
Hinc redolens sicca est, nec putret assa caro.
Niliacis præstant si sint delecta sub hortis,
Plura odi, parca sunt mihi grata manu.
Sic mea demulcent ardentia corda, nec omnes.
Nostra uenus numeros perdet inepta suos.

Coriandro.

NOMI. Lat. *Coriandrum.* Ital. *Coriandro, &* *Coriandolo, & Pitartina.*

QVALITA'. E' il verde frigido, & non si deue mettere dentro il corpo, ma il maturo è di grato odore. Il secco è calido.

SCELTA. S'usi il maturo, & il secco; il megliore è quel d'Egitto.

Megliore.

GIOVAMENTI. E' vtilissimo allo stomaco, percioche reprime l'esalationi velenose, ch'ascendono alla testa. Ammazza i vermini beuuto con il vin dolce. Conserua la carne incorrotta. I coriandri confetti mangiati in fin del cibo fan ritenerlo nello stomaco, & aiutano la digestione, & fortificano la testa, e'l ceruello.

Carne cõseruare.

NOCVMENTI. Il souerchio vso suo offende la testa, offusca l'intelletto, & pturba la mente,

Il ſucco beuuto è mortifero veleno, & quelli che lo beuono diuentano muti,& pazzi. Veleno.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti del coriandro tenẽdolo per una notte in aceto,poi coprendolo di zuccaro,che coſi non ſolo non offende, ma molto gioua.Quei c'han beuuto il ſucco prendano poluere di coccie d'oua con ſalomoia,o Teriaca con vino. Coccie di oua.

DRAGONCELLO.

Siccat, & incidit,reſerat Dracunculus,inde
Calfacit hortenſis,mulcet dentumq́, dolores,
Digerit,atq; ciet lotium,uireſq́, coquendi.
Adiuuat, atq; ſale,atq; oleo conditus acetoq́,
Eſtur, & inſigni tandem ipſe acredine pollet.

Nomi. Lat. *Dracunculus hortenſis.* Ital. *Dragoncello, & Dragone.* Dragõcello.

Qualita'. E' caldo nel principio del terzo grado, & ſecco nel primo.

Scelta. Il meglio è quel che è freſco,tenero,& quel che naſce ne gli horti graſſi,che s'adacquano aſſai; & non ſi prendano le frondi ſparſe per terra,ma le cime,& le frondi più tenere. Megliore

Giovamenti. E' la meglior herba che s'adopri per far ſalſe, & ſapori, & ſi mette nell'inſalate frigide in luogo della ruchetta, è cordiale, fà buon appetito, accreſce il coito, & conforta mirabilmente lo ſtomaco, & la teſta, inci- Salſe. Sapori.

dendo le flemme. E' herba molto aromatica, & mangiata preserua dalla peste, & da ogni corrutiione. Sana le doglie frigide de i denti, & delle gengiue, lauādosi con la sua decottione fatta in uin biāco.

Peste.
Denti.

NOCVMENTI. Riscalda il fegato, & assottiglia il sangue.

RIMEDI. Mangisi in compagnia d'herbe frigide, come è endiuia, lattuga; & fiori di boragine, ma non da gioueni sanguigni, & colerici, massime la state: a i uecchi è buona in ogni stagione.

Giouení.
Vecchi.

CICORIA.

Intybus est iecori medicina, & morsibus atris,
Frigoreq; astringit, Ventriculumq; iuuat.
Frigida campestris minus est, & amarior, hepar
Intyba demulcens, bilis utramque timet.

Cicoria.

NOMI. Lat. *Seris, & Intybus.* Ital. *Cicoria, & ui è l'hortense, & il silucstre. chiamasi Tornasole, Girà'l sole, Radicchio.*

Siluestre.

QVALITA'. Sono le cicorie frigide, & secche nel secondo grado, & la siluestre essendo più amara è più astersiua, & più astrettiua.

SCELTA. La megliore è la tenera, & le cime che si chiamano qui in Roma mazzochi, & quella che fà il fior turchino, che si gira col Sole.

Mazzochi

GIOVAMENTI. Conferisce mirabilmente a quei, che sentono ardor, & infiammagione nel-

lo

lo ſtomaco, apre l'opilation del fegato, & è il più potente, & efficace rimedio, che uſar ſi poſſa per mantener il fegato netto, & le ſue vie ottimamente aperte. Gioua alle reni. Fegato.

NOCVMENTI. Nuoce a quei c'han lo ſtomaco debole, & frigido & il ſucco, che genera è di poco, & non buon nutrimento, & ſi loda più per medicamento, che per cibo. Nuoce parimente a catarroſi. Cattaroſi

RIMEDI. Cuocendoſi nell'acqua, & poi con olio, & aceto, & vua paſſa mangiata in inſalata, ouer cruda con mëtuccia, & con aceto; oue ſia infuſo l'aglio, o con altre herbe calide è manco nociua. E' buona la ſtate per i goueni, & per qui che ſon di calda compleſſione: è buona in ogni tempo è cattiua per quei c'hanno lo ſtomaco freddo, & che ſono ſoggietti a catarri: ma da queſti non ſi deue mangiar cruda, ma cotta in ottimo brodo di perfette carni. Cottura.

ENDIVIA.

Intybus eſt iecori, ſtomacho, uentriq; ſalubris,
Et cocta, & cruda eſtur, ſacro hæc igneq; medetur,
Et morſus ſanat quos ſcorpius intulit atros.

Endiuia.

NOMI. Lat. *Intybus*, *Endiuia*. Ital. *Endiuia*.

QVALITA'. E' frigida, & ſecca nel ſecondo grado, ma la domeſtica poſſiede più frigidità, che la ſilueſtre, & è più humida.

Megliore. SCELTA. La domestica è la megliore, ma tenera, & che non habbia prodotto il fusto, nè faccia il latte: quella che col tenerla sotterra è fatta bianca, è ottima.

Bianca.

GIOVAMENTI. Rinfresca il fegato, & tutti i membri infiammati, smorza la sete, prouoca l'orina, & lastate fà uenir buono appetito, secca l'opilationi, purga il sangue, sana la rogna, smorza gli ardori dello stomaco. Mangiata cotta in brodo di carne la state, rinfresca tutte le uiscere.

Rogna.

NOCVMENTI. Nuoce l'uso dell'endiuia a quei ch'hanno lo stomaco frigido, & ritarda un poco la digestione, offende li paralitici, & quei ch'hanno il tremore.

Paralitici.

RIMEDI. Mangiandosi la bianca in insalata l'inuerno da quei c'han lo stomaco frigido, & debile, vi s'aggiunga pepe, & vua passa, ouero vn poco di mosto cotto. la cotta è manco nociua della cruda: è buona ne i tempi molto caldi, per i giouani, per colerici, & per sanguigni, & per quei ch'hãno lo stomaco molto caldo. Mangiandosi con cime di mentuccia, o con ruchetta, & dragoncello, o con altre herbe calide, è manco nociua.

Bianca.

Cotta.

FINOCCHIO.

Semina si chymo exurunt hortensia duro
Feniculi, & sicco non bene sana cibo:
Torridiora time: Siluestria renibus ingens
Pharmacum, & urinæ nobile curriculum.
Durius è lumbis sunt comminuentia saxum.
Sint tumido hæc femori pabula femineo.
Ride infans, poterit reclusi munera lactis.
Si uiride hortense est, mox reuocare tibi.
Ride infans, molles, collubri experientia ocellos
Seruari incolumes, hoc tibi posse docet.
Subuersum, & uento stomachum extende tumentem
Acquat, in antiquis febribus esca potens.
Semine si redaperta uigent membra omnia, lotæ
Gloria radici non minor exhibita est.

NOMI. Lat. *Fœniculum, & Maratrum*. Ital. *Finocchio*. — Finocchio

QVALITA'. E' caldo nel secõdo grado il dolce, & secco nel primo. Et il saluatico disecca, & riscalda più valorosamente.

SCELTA. Il dolce è megliore, l'altro sia hortolano domestico, & tenero per mangiarsi fresco, ouero granito per il uerno, o con gambi bianchi, e teneri per mangiarli cotti. — Megliore.

GIOVAMENTI. Prouoca copiosamente il latte, i mestrui, & l'orina: leua l'opilatione antica, purga le reni, & gioua mirabilmente a gli occhi, ma bisogna il secco vsarlo in poca quantità, perche altrimente infiammarebbe il fegato, — Virtù.

&

& nocerebbe a gli occhi, apre l'opilationi del fegato, della milza, del petto, & del ceruello.

Vitij.

NOCVMENTI. E' cibo acuto, tarda a digerirsi, è di cattiuo nutrimento, assottiglia, & infiamma il sangue a quei che son colerici, debilita, & cõsuma il corpo, & di qui nasce la collera nera, di modo, che è più conueniente per medicamento, che per cibo.

Cottura.

RIMEDI. Il tenero è meglio, & si deue mangiare in poca quantità. I finocchietti, che si cuocono hanno da essere aperti bene, & tenuti un pezzo in acqua fresca, per leuar loro quella mala, & uelenosa qualità che gli lasciano le serpi stropicciandoui sopra gli occhi, bisogna mangiarne poco del finocchio; perche col tempo potrebbe generare pietra, che cõme aperitiuo porta materie grosse nelli stretti meati dell'orina, doue poi si condensano, & diuentano renelle, & pietre.

Pietra.

Ranella.

FINOCCHIO MARINO.

Sit capiti & stomacho BATIS *arida grata tepore,*
Siue sit hortensis siue marina tibi.
Sic iecur, & lumbos, uesicæ aptissima, mulcet,
Inter regales ut sit habenda dapes.

Finochio marino. Herba di S.Piero.

NOMI. Lat. *Crithmum:* Ital. *Finocchio marino, & herba di san Piero.*

QVALITA'. E' caldo, & secco nel terzo grado,

do, & è al gusto salato, & alquanto amaretto, il per che egli è nelle sue facoltà disseccatiuo, & astersiuo.

SCELTA. Il uerde, & odorato è il meglio per metter in salamoia. Megliore.

GIOVAMENTI. Mangiasi crudo, & cotto, & muoue il corpo, conseruasi in salamoia, che cõforta lo stomaco, il fegato, & le reni. Fluxo & reni.

NOCVMENTI. Infiamma il sangue. Vitio.

RIMEDI. Non si conuiene a gioueni, ne a tempi caldi: ma a uecchi ne i tempi frigidi, & in poca quantità.

LATTVCA.

Caumate in ardentis stomachi LACTVCA *nimale*
Delicium & somni dulcis alumna ueni.
Si modo sit mundus cultor, non lota placebis:
Et prima & grata est Mensa secunda tua.
Gratior æstiuo es dum sirius æstuat orbe,
Sed ualeas, si uult gaudia nostra uenus.

NOMI. Lat. *Lactuca.* Ital. *Lattuga.* Lattuca.

QVALITA'. E' frigida, & humida nel secondo grado.

SCELTA. La capuccina, & la Francese, & la tenera sono le megliori, massime nate in horti grassi, & che non comincino a fare il latte, & che non siano lauate, ma colte, & assettate da delicata mano. Megliore.

GIOVAMENTI. E' facile a digerire, eccede in bontà tutti gli altri herbaggi, perche genera il latte, & smorza gli ardori dello stomaco, estingue la sete, prouoca il sonno, & stagna il flusso del seme, raffrena l'acrimonia della colera, eccita lo appetito, & leua i fastidij dello stomaco, & corrobora. Raffrena gli appetiti venerei, & gioua a molti difetti del corpo.

Latte.

Flusso del seme.

Vista.

NOCVMENTI. Oscura la uista il continuo uso suo, indebolisce il calor naturale, corrõpe lo sperma, & fà sterile, o facendosi figli vengono insensati, e balordi. Fà l'huomo pigro, & nuoce allo stomaco frigido, & debole, & per questo non è molto utile a'vecchi.

Figli insensati.

RIMEDI. E' men nociua cotta, che cruda, & mangiata con menta, dragoncello, ruchetta, agli, o cipolle; & gli si deue appresso bere buon uin bianco, & aromatico; & non si deue mangiar di continuo. Non si laui, perche l'acqua gli leua un'ottima qualità, che leuata via, essendo in superficie, fà che la lattuga debilita la uista, che resta offuscata parimente, non leuandosi alla lattuga le cime.

Lattuca nõ si laui.

LVPVLO.

Frigidus educit LVPVLVS *de sanguine bilem,*
Atq; æstus iecoris, uentriculiq; leuat.
Si LVPVLVM *oblectant antra et nemorosa salicta,*
Hoc facit ingrato sit satis ut Medico.
Frigidus hinc bilem, calidum arcere cruorem.
Est potis, hunc calidumq; & febris anhela timet.
Gratia si magna est illi, tua noxia maior
Est Medice hoc sanctum, qui male noris olus.

NOMI. Lat. *Lupus.* Ital. *Lupulo.*

QVALITA'. E' caldo, & secco nel secondo grado, ma le cime loro simili a gli sparagi per hauer molto dell'humido, scaldano poco, & diseccano manco. Lupulo.

SCELTA. Sono megliori quelli che spontano dalla pianta senza hauer frondi attorno, & c'hanno il fusto tenero, & non aspro. Megliori.

GIOVAMENTI. Generan perfetto nutrimento, agguagliano gli humori, confortano, & mondificano tutte le uiscere, & particolarmente nettano il sangue, & lo fan chiaro, & puro, tirãdo a basso la feccia di quello in un tratto, & purgando la collera. Netta il lupulo particolarmente il fegato, aprendo non solo le sue opilationi, ma quelle delle milza ancora; mangiansi le sue cime cotte in insalata, mollificano il corpo, & la decottion de fiori, & de i folliçoli sana gli auuelenati, e guarisce la rogna: fassene siroppo, ch'è mirabile nelle febri coleriche, & pestilentiali. Virtù.

Vitij. NOCVMENTI. Quando si colgono con frondi, & fusti duri, son difficili a digerire, & sono più uentosi, che i teneri, & non son di troppo buon succo.

Cottura. RIMEDI. Si mangiano cotti conditi con aglio, & aceto, o con sugo d'aranci, & pepe, & son buoni in ogni tempo, in ogni età, & complessione, massime cotti in buon brodo.

MELLISSA.

Exhilarat, reuocatq. animũ CITRAGO *labãtẽ:*
Ictibus auxilio est, uiscera cuncta iuuat.
Cor mihi triste, gelu pectus, celebrumq. rigescit,
Singultit stomachus, grata Melissa ueni.
Per te hilaris redolens, & mundi pectori, aucto.
Sumq. calore potens, gratia magna tibi.

Melissa. NOMI. Lat: *Melissophillum, & Citrago.* Ital. *Melissa, & Cedronella.*

QVALITA'. E' calda, & secca nel secondo grado.

Megliore. SCELTA. La megiore è la tenera, & che nasce i colli ameni, & che ha buono odore di cedro.

Virtù. GIOVAMENTI. Conforta di cuore, & leua il suo tremore, lenisce il petto, & apre l'opilationi del ceruello. Aiuta la digestione, & sana il singiozzo, & vale a i morsi d'animali velenosi, & a tutte l'infirmità flegmatiche, & malenconiche.

No-

Nocvmenti. Eccita gli appetiti uenerei per esser ventosa, & è di pochissimo nutrimento.

Rimedi. Mangiandola nell'insalata si mescolino con herbe frigide, come lattuga, & simili.

MENTA.

Mentha iuuat stomachum, tineas necat, ictibus atris
Conuenit, & uenerem commouet, atq. ciet.
Nauseat ignitam, & bene olentem carpere Mentham
Vult stomachus, caput est triste, morare liber.
Obstrunt illa semur, ueneri tumefacta parumper.
Grata licet, sperma hinc, lacve coire nequit.

Nomi. Lat. *Mentha.* Ital. *Menta.* Menta.

Qualità. E' calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

Scelta. Quella, che si semina negli horti, detta menta Romana è migliore, ma si deuono prendere solamente le cime tenere. Megliore

Giovamenti. E' molto grata allo stomaco, & lo conforta, massime s'è frigido. Eccita ualorosamente l'appetito, prohibisce, che il latte non s'appréda nello stomaco, nè nelle mamelle, & per questo quelli a i quali piace il latte deuono usar spesso la menta. Amazza i uermini del corpo usata ne i cibi, o dandosi a i fanciulli una dramma del suo sugo con meza oncia d'agro di Appetito. Latte. Vermini.

cedro,

cedro, o di siroppo di scorza di cedro; leua il singhiozzo, la nausea, il uomito, & fortifica lo stomaco, onde si dice.

Nũquam lenta fuit stomaco succurrere mentha.

NOCVMENTI. E' di poco nutrimento, infiamma il fegato, & lo stomaco, assottiglia il sangue, percioche è cibo acuto, stimula venere, & per questo si prohibisce, che non si mangi al tempo della guerra, perche per l'vso di venere i corpi diuentano frigidi, magri, & manco animosi.

Venere. Guerra. Venere.

RIMEDI. Mangiandola in poca quantità, & in compagnia d'herbe frigide è manco nociua. Et cosi usata ne i tempi freddi, & da uecchi, & da flemmatici, & malenconici, ma la state è perniciosa, massime a giouani, & colerici.

MERCORELLA.

Vsta parum uuluæ duroq; innoxia uentri,
Fœmina seu mas sit, MERCVRIALIS *erit.*
Maxima Mercurio laus est; Fœmella puellam.
Mas puerum, Venus est cum sociata dabit.

Mercorella.

NOMI. Lat. *Mercurialis.* Ital. *Mercuriale, &* *Mercorella.*

QVALITA'. E' calda, & secca nel primo grado, tanto il maschio, quanto la femina, & la radice non è di ualore alcuno.

SCELTA. Per mangiare si elegga la tenera.

Gio-

GIOVAMENTI. Mangisi come gli altri herbaggi per soluere il corpo, & la decottione beuuta solue la collera, & gli humori acquosi, & il maschio fà far i maschi, & la femina le femine, quando si mangiano le frondi cotte nell'olio, e sale, ouero crude con aceto.

Maschi.
Femine.

NOCVMENTI. Vsandola troppo debilita lo stomaco, & le uiscere.

RIMEDI. Si mangi in poca quantità con brodi grassi, & con cinnamomo.

PETROSELLO.

Torrentis plures Apij seris inscie plantas.
Villice, petrosum uix mea Mensa capit.
Et nocuū hoc capiti, & stomacho minus utile tardo,
Lactucæ estremo si placet adde cibo.
Cura caput nobis prior est; quem flegmata uexant,
Splen, femur, aut renes, uel iecur illud edat.

NOMI. Lat. *Petroselinum, Apium hortense, Petrosilium.* Ital. *Petrosello.*

Petrosello.

QVALITA'. E' caldo nel secondo grado, & secco nel terzo.

SCELTA. Il megliore è il tenero che nō habbia fatto ancora seme, nè fiore, che così le frondi son più odorose, & più grate al gusto, come le radici quando sono di mezzo tempo.

Megliore.
Virtù.

GIOVAMENTI. E' in grande vso quasi in

tutte le uiuande, entra nelle salse, & in somma è molto usitato nelle cucine; mangiato crudo, o cotto prouoca l'urina, & i mestrui, e'l sudore, mõdifica le reni, il fegato, & la madrice, & leua le loro opilationi, dissolue la uentosità, è grato allo stomaco, & al fegato; & la sua decottione uale cõtra ueleni, & contra la tosse. Hà le medesime facoltà, che il coriandro, & è gratissimo alla bocca dello stomaco, mitigando il suo calore, rompe le pietre delle reni, & della uesica, apre le opilationi, & gioua alla tosse, & a i difetti del petto. Cotte le radici sotto la cenere si mangiano con aceto, olio, & sale per insalata.

NOCUMENTI. Difficilmente si digerisce, & non genera troppo buoni humori, offusca la vista, & nuoce qualche uolta alla testa, ma non è questo quello apio, che nuoce a quei, c'hanno il mal caduco, ma è l'apio volgare.

Apio volgare.

RIMEDI. Mangiandosi crudo in cõpagnia d'altre herbe frigide, come lattuga, acetosa, & procacchia, in poca quantità, è manco nociuo; & cotto in brodo, & in intingoli. Le radici poi deuono esser ben cotte, leuato prima loro di dentro il midollo legnoso.

Cottura.

PIM-

PIMPINELLA.

Vessicę lapides si PIMPINELLA *remollit,*
Ignita est, iecori sana lienq; tibi.
Lætiferis etiam morbis, Pestiq; medetur,
Calfacit, adstingit, Vulnera sana facit.

NOMI. Lat. *Pimpinella, Sanguisorba, Bipennula, aut Pampinula.* Ital. *Pimpinella, o Solbastrella.*

Pimpinella.

QVALITA'. E' calda, & secca nel secondo grado.

SCELTA. L'hortense è megliore della saluatica.

Megliore.

GIOVAMENTI. E' in uso a mangiarsi nelle insalate, ch'è molto grata per l'odor c'ha di melone, quella che si semina ne gli horti, che la saluatica ha noioso odor di becco, onde uien detta hircina, & questa si riduce sotto la spetie della sassifragia, per la gran uirtù che hà di mondificar le reni, & la uessica, & rompere, & cacciar fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla uessica, prouocar l'orina, & aprir l'opilation del fegato. La domestica è singolarissimo rimedio contra la peste, & cosi la siluestre, & mi ricordo che la felice, & honorata memoria di M. Giouāni diletto mio Padre, (che oltre a tutte le nobili dottrine hauea ancora non mediocre cognitione de i semplici) mi disse molte uolte, che nella gran peste dell'anno 1527. con la pimpinella sola facendone infusione in uino, & col bolo arme

Virtù.

no preseruò se stesso, e tutta la famiglia, ritiratosi ad una nostra uilla di Morano, doue è gran copia di questa pimpinella, oltra l'aere temperatissimo, che ui è. Posta la pimpinella nel bicchiere rallegra il cuore, & fà il uino più giocõdo. Vale ancora cõtra tutte le passioni d̄l cuore, & sincopi, chiarifica il sangue, & molsiplica gli spiriti uitali, massime infusa nel uino, & suol conferire a i tisici.

Morano uilla.

NOCVMENTI. E' difficile a digerire, fà stittico, & riscalda'l fegato, & è di pochissimo nutrimento.

RIMEDI. Si mangi in insalata mescolata con herbe frigide in poca quantità: sempre è buona, massime a i uecchi, & melanconici, quando è tenera.

PORTVLACA.

Cui Robur est ardens, dysenteriaq; laborat,
Purpureus curæ cui cruor est fluidus,
Cui nocuere ignes, frigentem hic PEPLIDIS herbam
Deligat, hæc pluuio rore probanda uenit.
Si sapis illa tuas norit rarissima Mensas,
Lumina cum stomacho contemperasse potest.
Dentibus auxilium stupidis, & renibus affert,
Ardorem ingentem mitigat, atq; grauem.

NOMI. Lat. *Portulaca.* Ital. *Prochaccia, Portulaca, & Porcellana.*

Procaccia.

QVALITA'. E' frigida nel terzo grado, & hu-

humida nel secondo, è astrettiua, & astersiua.

ELETTA. La domestica è megliore.

GIOVAMENTI. Si mangia con giouamẽto notabile da quei, che patiscono dissenteria, flussi di mestrui, & sputi di sangue, cõferisce grãdemẽte all'ardor dello stomaco, & de gli intestini, & è molto vtile nelle calide flussioni, raffrena venere, & leua lo stupor dei denti.

Flussi.

Ardor di stomaco.

Venere.

Denti stupidi.

NOCVMENTI. Mangiãdone spesso, & in troppa quantità nuoce nõ poco, ch'essendo difficile a digerire, debilita lo stomaco, & offẽde la vista, è di poco nutrimẽto, & cattiuo, percioche è frigido, & uiscoso, leua l'appetito, minuisce lo sperma, & gli appetiti venerei.

RIMEDI. Nõ si mãgi in troppa quãtità, nè sola, ma con cipolla, & herbe calide come basilico, rucheta, & dracone. Non si mangi se nõ ne' gran caldi della state da' giouani, & sanguigni, o colerici, ma nò da' vecchi, nè in fredda stagione.

ROSMARINO.

Dentibus, & gelido capiti, tumidisq; lacertis,
Et stomacho ignita est ROSMARIS *aptus ope.*
Calfacit, incidit, morsus, & pectora curat,
Cit, coquit, abstergit, lumina acuta facit.

Rosmarino.

NOMI. Lat. *Rosmaris*, & *Rosmarinum* Ital. *Rosmarino.*

QVALITA'. E' caldo & secco nel secondo

grado. I fiori ſono mollificatiui, digeſtiui, inciſiui, aſterſiui, reſolutiui, aperitiui, & corroboratiui

Megliore

Virtù.

Scelta. Il migliore è il tenero, & fiorito.

Giovamenti. Riſcalda lo ſtomaco, ferma i fluſſi, gioua a gli aſmatici preſo col mele, & alla toſſe, è cordiale, & dei ſuoi fiori ſe ne fà col zuccaro conſerua per confortar lo ſtomaco, il cuore, & la matrice.

Vitij.

Nocumenti. Con la ſua agrimonia eſaſpera l'arterie.

Rimedi. Mangiato con mele gli ſi toglie ogni nocumento. La Quareſima i rametti fioriti, & teneri del roſmarino ſi bagnano, & aſperſi di farina, & zuccaro, ſi friggono nella padella cō olio dolce, & ſon molto ſoaui al guſto, & grati allo ſtomaco, & fritto il roſmarino inſieme col peſce, lo rende più ſano.

RVCHETTA.

Ignitam Venerem, lentos Eruca Hymeneos
Excitat, & tremulis optima poplitibus.
Calfacit, & ſiccat, tenuat, cit, concoquit, inflat,
Enecat & tineas, ac caput eſa ſcrit.

Ruchetta.

Nomi. Lat. *Eruca*. Ital. *Ruchetta, & Rucola.*

Qualita'. E' calda nel ſecondo grado, & ſecca nel primo la domeſtica, ma la ſaluatica è più calda, & più ſecca, aſſottiglia, apre, incide, & è aſterſiua.

Scelta.

Megliore. SCELTA. La megliore è la domestica tenerina, che non habbia fatto nè fiori, nè seme.

Virtù. GIOVAMENTI. Dissolue la uentosità, prouoca l'orina, aiuta la digestione, è gratissima nell'insalate, accresce la sperma, & dà fortezza nelle battaglie, & moltiplica il latte.

Vitij. NOCVMENTI. Eccita venere, offende la testa, & infiamma il sangue.

Mistura. RIMEDI. Si mescolino con essa le frondi della lattuga, che così si fà vn vgual temperamento, ouero cō endiuia, o portulaga, & è più cōueniente ne i tempi frigidi, che ne i caldi: non si mangi sola, ma con herbe frigide.

SALVIA.

SALVIA *constringit, lotium mensesq; ministrat,*
Ictibus aduersa est, ulceribusq; malis.
Vix sicca est calido, stomachū & cerebella iuuabit,
Certa salus tremulis Saluia poplitibus.
Dentibus, urinæ reclusæ, menstrua ducens,
Hæc eadem influidis uentribus apta satis.

Saluia. NOMI. Lat. *Saluia, herba sacra.* Ital. *Saluia.*

QVALITA'. Scalda manifestamente, & leggiermente disecca, & stringe, è calda nel terzo grado, & secca nel secondo.

SCELTA. La domestica è megliore della saluatica.

GIOVAMENTI, Cōforta mangiata lo sto-

Vertigine. maco,& la testa,cōferisce nelle vertigini,& nel l'hemicrania, temperādo con la sua decottione il uino,ò mangiādo auanti al cibo quattro,ò sei frōdi fresche,vale a i morsi de i serpēti,corroborra gl'intestini,&cōferisce a i paralitici,epilettici, prouoca i mestrui, & l'orina,& ferma i flussi biāchi delle donne,la poluere della secca è gratissima per condimento de i cibi, & è salutifera al corpo,vale a tutti i difetti frigidi della testa, & delle gionture,fà feconde le donne sterili vsandola ne i cibi,& la sua decottion sana il prurito de i genitali:vsasi nelle salse,&ne'sapori per eccitar l'appetito,massime quando lo stomaco sia ripieno di crudi,& cattiui humori:mangiata dalle donne grauide fà ritener le creature,le quali fortifica lo spirito vitale:la conserua fatta di fiori con zuccaro fà i medesimi effetti, & negli vnguēti doue và il mercurio, bisogna sempre mortificarlo con la saluia.

Hemicrania. Gionture. Prurito. Aborto. Mercurio.

NOCVMENTI.Il suo odore fà dolore di testa, posta nel uino imbriaca ; perilche auertiscano quei che sono esposti a catarri:& qualche volta è velenosa, percioche s'infetta essa facilmēte da i serpi,& da i rospi de gli horti con l'alito loro velenoso,& con la saluia pestifera.

Serpi,&rospi.

RIMEDI.Si laui cō uino,& per tutto la saluia deue essere accompagnata con la ruta negli horti,accioche nō sia infettata da gl'animali uelenosi,che si ricouerano volontieri sotto la saluia.Non si conuiene a gioueni,nè al tempo del la state.

SENA-

SENAPE.

Vome olitor, lachrymas dabis ex arsura SINAPIS,
Cura tibi est, miserum pęna sequetur opus:
Phlegmata, muccosum uel si attenuata lienem
In caput & febres ingeniosa potest.
Pellicere exanimem norit si prouida uuluam,
Soluat & angustis imperet illa locis.
Inq; uenenatos fungos uictura seratur,
Dira prius lacrymis uult maduisse tuis.

Senape.

NOMI. Lat. *Sinapi.* Ital. *Senape.*

QVALITA'. E' calda, & secca nel quarto grado.

SCELTA. La megliore è la fresca.

Appetito.

GIOVAMENTI. La mostarda fatta col suo seme prouoca mirabilmente l'appetito, ma per esser fumosa qualche uolta dispiace. Di questo seme con aceto, & mele fattane pasta, se ne fan pallottine secandole al forno, o al sole, si riserban per uso de' cibi, stemperandole con aceto, & sono molto diletteuoli al palato, & vtili allo stomaco. Mangiasi la mostarda per tirar fuori dalla testa le flemme, & leua i difetti della milza, & emenda il ueleno dei fonghi.

Mostarda.

NOCVMENTI. La mostarda fatta di questo seme è fumosa, & se ne uà col suo uapore in alto, penetrando qualche uolta con dispiacere nel naso, & nel ceruello, & prouoca starnuti.

RI-

Rimedi. Quando la moſtarda offende il naſo, s'odori il pane, & ſi meſcoli con moſto cotto per corregerla.

SERPOLLO.

Serpillvm *Serpens obſtat Serpentibus atris,*
Cit lotium, & Menſes, tormina ſedat idem.
Menſtrua Serpillvm, *ueſicæ pondera, tabem*
Pectore ab infirmo, ſubtrahit igne ſuo.

Serpollo.

Nomi. Lat. *Serpillum.* Ital. *Serpollo.*

Qvalita'. E' caldo & ſecco nel terzo grado.

Scelta. Il domeſtico, cioè il trapiantato è megliore.

Giovamenti. Per il ſuo grato odore diletta ad ogn'uno, cōforta lo ſtomaco, et per queſto è buono ne i condimenti de i cibi, & nel le ſalſe. Ferma i vomiti del ſangue: cō mele è buō per il petto. Meſcolaſi nelle iuſalate, & leua il fetore dell'aglio, delle cipolle, & del porro: prouoca ancora i meſtrui, & l'orina.

Salſe.

Fetor de l'aglio.

Nocvmenti. E' molto acre, & infiamma il fegato.

Rimedi. Biſogna uſarlo l'inuerno, & meſcolato con qualche herba frigida è manco nociuo, a i uecchi è molto conueniente.

SPINACI.

Si leuioris edas brumæ SPINACHIA, *primum*
Eijce ius, succo & dilue amygdaleo.
Si stomacho minus inuisa, & precordia & aluum
Mulcet, clamosis commoda pleuriacis.

NOMI. Lat. *Spinachium*. Ital. *Spinaci, dal seme spinoso.*

Spinaci.

QVALITA'. Son frigidi, & humidi nel primo grado.

SCELTA. Son buoni teneri, nati in grasso terreno, & rugiadosi.

GIOVAMENTI. Allargano il petto, giouano alla tosse, rinfrescano i polmoni, & il fegato, & tẽperano il feruor della collera, muouõ il corpo, & se ben nutriscono poco, nondimeno non son di cattiuo nutrimento.

NOCVMENTI. Generano molta uẽtosità, & offendono gli stomachi frigidi, & mangiandone in souerchia quantità souuerton lo stomaco.

RIMEDI. Si cuocono nella padella nel proprio liquore, & poi si condiscono con pepe, o canella, sale, & uua passa, con agresta, o succo d'aranci, leuata uia l'acqua loro, con olio, pepe, suchi acetosi, & uua passa, ouero se ne fà con agliata come una frittata nella padella, o con latte d'amandole.

L'aqua da gli spinaci si getta.

SIO.

Cœna paludosis quod natum & crescat in undis,
Credideris gelido rore iuuare SIVM,
Falleris, exustum est, uesicam, & menstrua soluit,
Saxaq; de lumbis puluerulenta trahit.
Miraris? pluuio tantum hoc depascitur imbre.
Quicquid ab æthereis est potis hausit aquis.

Sio. Laui.

NOMI. Lat. *Sium, Lauer.* Ital. *Sio, Laui, Gogorlestri.*

QVALITA'. E' caldo, & secco, come dal suo odore si può comprendere.

SCELTA. E' buono il tenero, & quel che nasce in acque limpide.

Renelle.

GIOVAMENTI. Mãgiasi nelle insalate, cotto, e crudo, rompe, & caccia fuori le pietre delle reni, & della uessica, prouoca l'orina, & i mestrui, & il parto, & gioua alla dissenteria; conuiensi a gli hidropici, a gli itterici; & all'opilationi del fegato, e fà buona uista.

NOCVMENTI. Crudo è poco grato allo stomaco.

RIMEDI. Si mangi cotto, ouero nell'insalate mescolato con lattuga, acetosa, & boragine, & altre herbe simili.

TRI-

TRIBVLO.

TRIBVLE in undosis si nate paludibus, alges,
Cur tamen iratâ córnua frontis habes?
Secretas tutamur opes, sub cortice dulcis
Esca latet, dulce hoc nec nisi ab igne datur.
Et mihi ab æthereo numerosa potentia rore,
Me Maris, & Cæli prouida cura fouet.
Languentes uereor fauces, me mandere lumbus
Discupit urina, huic quum nocuitiue lapis.
Ex me Mica iuuat, grauidas sed contrahit aluos
Me miserum Mortis dos mea causa mihi.

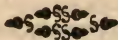
NOMI. Lat. *Tribulus.* Ital. *Tribulo acquatico.* **Tribulo.**

QVALITA'. E' composta d'una essenza humida poco frigida, & d'una secca non mediocremente frigida.

GIOVAMENTI. Mangiasi questi frutti come le castagne, onde si chiamano castagne acquatiche in alcuni luoghi, doue il grano è caro, la pouera gente li secca, & fanne farina, & dipoi pane, come altri fà nelle montagne delle castagne secche, & alcuni cuocono i triboli sotto la cenere calda, & se li mangiano con molto gusto in fin del pranzo, & della cena; prouocano l'orina, & uaglion al mal della pietra. **Pane.**

NOCVMENTI. I triboli stringono il uentre.

RIMEDI. Si mangino ben cotti, & accompagnati con zuccaro.

AVERTIMENTI NELLE RADICI DELL'HERBE.

'E' fin quì detto a bastanza delle Herbe, che uengono in uso del cibo. Resta hora di trattar delle radici, intorno alle quali è d' auertire, che la primauera, & la state la lor uirtù se ne uà nelle frondi, ne i fiori, et ne i semi. Ma l'autunno, & l'inuerno sono potenti, & uigorose. Bene è uero, che l'uso loro serue più alla Medicina, che al cibo; percioche sono quasi tutte di cattiuo succo, & difficili a digerire. Si mangiano sicuramente quelle radici, che sono di piante domestiche, che sono in uso, & tenere, & di piante gioueni, & cauate di fresco. Hanno le radici due parti, la scorza, & la parte legnosa, & in alcune è meglio la scorza; la parte esteriore è più calda dell'interiore, & per questo nelle radici fredde è meglior la parte esteriore, come nelle calde l'interiore, massime non essendo legnosa. Quanto poi alla lunghezza la parte di mezo, è migliore, eccetto in quelle piante, c'hanno la midolla dolce presso a i lor germini, come ne i cardi.

AGLIO

AGLIO.

ALLIA calfaciunt, ficcantq; Venenaq; uincunt,
Visum hebetant, stomachum lædere cruda solent.
Si quod Cana sapis, minimum est insulsa: Quid optas.
Horrida cum exustis ALLIA *Verticibus?*
Hæc graue olent, capiti, nec conuenientia ocellis,
Pulmoni, & raucæ sint licet apta gulæ.
Hæc ut noris edas, quantas prorumpet in iras.
Vesica, & uenter depositurus onus.

NOMI. Lat. *Allium.* Ital. *Aglio.*

QVALITA'. E' caldo, & secco nel quarto grado, è acuto, & hà facoltà mordicatiua, digestiua, apertiua, & incisiua. — Aglio.

SCELTA. Il fresco è megliore, ch'è quello che la Quaresima si mangia nell'insalate, & il secco che si ripone, che habbia molti germogli.

GIOVAMENTI. Mangiato ne i cibi è rimedio a tutti i ueleni, & però si chiama la Theriaca de' villani. Ammazza, & caccia fuori i uermini del corpo, prouoca l orina, & gioua al morso delle uipere, è utile a gli hidropici, alla tosse antica, & fà buona uoce. Ripara a i nocumenti che dar possono le mutationi dell'acque, & dell'aria. Corregge la frigidità, & humidità dell'insalata. A i nauiganti è sommamente utile l'aglio, perche rettifica l'aere corrotto dalle puzze delle sentine, & resiste alla nausea del mare. Fassi dell'aglio con noce, sale, & pane l'agliata con due fron di

Veleni. Teriaca de i villani. Vermi. Acque come si corregono. Aer rettificare. Nausea del mare

di di faluia che è gata al palato & allo ftomaco, & eccita l'appetito.

Nocumenti. Eccita uenere, nuoce alla uirtù efpulfiua, al ceruello, alla uifta, al capo, & fà venir fete, nuoce alle donne grauide, & rinuoua le doglie antiche, et fà aduftion di fangue, nuoce alle morici, & alle donne che allattano. Fà mal fiato, & noiofo, è cibo acuto, & offende il fegato, che è principal fondamento della fanità; & quando l'aglio germina è più nociuo, che il germinar è fegno di putredine.

Fiato. Fegato.

Rimedi. Cocēdofi perde la malignità; ma le fue uirtù diuentano più deboli. Mangiandofi con olio, & aceto, o con altre viuande il crudo è manco nociuo. Si conuiene a i uecchi, & l'inuerno, ma è contrario a' gioueni masfime le ftate. Si leua la puzza dell'aglio mangiando dapoi faue crude, apio verde, e foglie di ruta frefche.

CAROTE.

Difficilis coctu eft, inflatq; Carota, parcsq;
Ipfa gerit uires ijs, quas communis habere
Paftinaca folet, condita hæc eftur aceto
Rubra, fed alba modo rapæ eft in iure conquenda
Carnium.

Carota.

Nomi. Lat. *Carota*. Ital. *Carota*, & *Carotola*.

Qualita'. Sono calide nel fecondo grado, & humide nel primo.

Scel-

Scelta. Le rosse sono megliori, le grosse, dolci,& quelle dell'inuerno.

Giovamenti. Le rosse, & le bianche sono di buon gusto nelle mense, tanto nelle insalate, quanto in minestre; prouocano il latte, i mestrui,& l'orina,& aprono l'opilationi. Rosse. Bianche.

Nocumenti. Notriscono manco delle rape, nè si digeriscono così facilmente, & generano uentosità, non danno troppo buon nutrimento.

Rimedi. Le rosse cotte bene, & condite con aceto, olio,& senape, o coriandro, o pepe; & le bianche cotte in buon brodo di carne perdono la loro malitia.

CIPOLLA.

Cepa *iuuat stomachū, reuocādo sitimq; famemq;,*
Calfacit, incidit, largior usus obest.

Nomi. Lat. *Cepa.* Ital. *Cipolla.* Cipolla.

Qualita'. E' calda nel terzo grado,& secca nel secondo.

Scelta. Le megliori sono le grosse, nate ī luoghi paludosi, di molto succo, di forma ritonda, le Gaetane sono ottime,& le rosse.

Giovamenti. Vale al nocumento della mutatione dell'acque. Fà venir buono appetito, assottiglia gli humori, fà buon colore, accresce la uirtù genitale.

NOCVMENTI. Cruda mangiata in molta quantità fà dolere la testa, infiamma il sangue, offusca la uista, & nuoce all'intelletto, accresce la libidine, apre le morici, & induce sonno profondo.

Intelletto.

RIMEDI. Cotta perde ogni malitia, & diuenta bonissima, massime se si mangia cotta col petrosello; mangiandola cruda si faccia star tagliata in acqua fresca, che all'hora diuenta dolce. è cibo da contadini, & da quelli che molto s'affaticano, & si conuiene à i tempi, all'etadi, & alle complessioni frigide, ma nuoce alle contrarie.

FONGH.

Noxius est usus FVNGORVM, *nanque uenenum*
Exitiale ferunt; praua alimenta creant.
Si placeant, rabidi caueas contagia ferri.
Cumq; uenenatis putrida quæq; locis.
Fungus obest capiti & stomacho; caligine sensus
Velat, & est cordi perniciosa lues.
Niq; salutiferi medicamina pura Falerni.
Hauseris, urinæ uix erit apta uia.
Funge uale, genitum nil miror nocte sub una,
Sic properant rabido noxia quæq; pede.

Fonghi.

NOMI. Lat. *Fungus.* Ital. *Fonghi.*

QVALITA'. Son frigidi quasi uicino al quarto grado, & humidi nel secondo.

SCEL-

Meglio

Scelta. Quei che nascono ne i nostri mõti Appenini l'Aprile ne i prati, detti spugnoli, ouero prataioli, & quelli che sembrano rossi d'oua, che si chiamano boleti, & quelli, che son prodotti nel legno del pioppio.

Giovamenti. Son grati allo stomaco, p che fan uenire appetito, & riceuono tutti i sapori. I fonghi poi che nascono nelle pietre secchi all'ombra, & poluerizati, presi al peso d'uno scropolo con uino, o brodo, mitigano i dolori colici, & renali, prouocando l'vrina, & cacciando fuor le pietre, & le renelle, ma si pigli quattro hore auanti al cibo.

Fonghi pietre.

Nocumenti. Causano lo stupore, & la apoplessia, & soffocano.

Rimedi. Gli insalati diuẽgono securi, mõdati, & ben cotti si possono mangiar securamente, cocendoli con pere acerbe, basilico, pane, aglio, & calamento, conditi poi con olio, sale, & pepe. Il meglio è mangiarne pochi, & beuergli appresso vino buono.

Fonghi lati.

FONGO DI PIETRA.

Vltimus exposcit primos sibi lyncis honores
Fungus, honoratas dignus adire dapes.
Igneus est, iecori, & renum medicina lapillo,
Vesicæq; datur, prandia grata gulæ.
Quod lapide est ortus forsan mirabere? mirum,
Grandius est, lapidem mox alit ille suum.

Fonghi di pietre.

NOMI. Lat. *Fungus lyncurius, & lynceus.* Ital. *Fongo di pietra.*

QVALITA'. Non è di quella frigidità, che gli altri fonghi, & però è aperitiuo.

SCELTA. Son buoni quelli che nascono nella montagna di Collepardo giurisdittion, de gli Illustrissimi Signori Colonnesi, dal qual monte ha origine l'acqua d'Anticoli.

GIOVAMENTI. Questi non son fonghi nociui, anzi sono medicinali, percioche secchi all'ombra quando siano cresciuti alla grandezza di una tauola d'un tauoliero, bisogna appicarli per il piccuolo all'ombra, in modo che non siano offesi da vento, o da poluere, & come son secchi, se ne fà poluere, della quale se ne dà da vno scropulo fino a duo, con acqua di fior di faua, o con uino, o con brodo di decottione d'anonide, quattro hore auanti al cibo, che mitiga i dolori colici, & renali, prouocando l'orina, & cacciando fuori le pietre, & le renelle, fanno queste pietre i fonghi sotterrandole in terra, coprendole di sopra con poca terra, & si deuono inacquar la

Dolori colici. Pietre, & renelle.

sera,

sera,& la mattina,che nõ li tocchi il sole:il picciuolo che resta nella pietra diuẽta pietra ancor lui,& cosi uiene crescendo ogni anno,& facendo più fonghi.

PASTINACA.

PASTINACA mouet lotium, cit menstrua, nutrit,
Excitat & Venerem, tetra uenena fugat.
Ista licet stomachum, uel bis decocta, lacessat,
Et coitum inflato rore superba ciet.
Si coquus & pipere, & melliti munere mulsi
Condiat, & stomacho grata erit, & ueneri.

NOMI. Lat. *Pastinaca*. Ital. *Pastinaca*.

QVALITA'. E' calda ualorosamente, è asterfiua, et sottigliatiua. Pastinaca.

SCELTA. Le tenere sono megliori, & le nate in grassi terreni.

GIOVAMENTI. Mangiansi cotte,& condite in uarij modi, come insegna il Platina nel li. 5. cap. 15. et han le medesime uirtù che le carote, imperoche prouocano i mestrui,& l'urina,& aprono l'opilationi. Condite.

NOCVMENTI. Danno poco, et cattiuo nutrimento, tardi si digeriscono, generano molta uentosità, stimulan venere, eccitan la rogna, che generan sangue cattiuo, et pieno di superfluità.

RIMEDI. Perdono la malitia loro cocendole Cottura.

bene,lauato prima il legnoſo midollo di dẽtro, & poi con aceto,olio, & ſenape ſi condiſcono, ouero leſſe prima,e poi fritte con butiro, o cõ olio nella padella s'accompagnano con ſalſe, o ſapori.Sono buone ne i tempi molto freddi per i giouani, & per tutte le compleſſioni, eccetto che per i vecchi,& flemmatici. Si ripara ancora a i nocumenti loro leſſandole prima a due acque,poi ricocendole la terza volta con lattuga, coriandro, & cipolla, aggiungendoui poi olio, aceto,pepe,& mele,o moſto cotto.

PORRO.

Calfacit,incidit PORRVM,*cit,pectora purgat,*
Somnia tetra parit,uiſceribusq́; nocet.
Tabida cui curę pulmonis membra,& anhelum
Pectus,eum PORRI *torrida cęna uocet.*
Cura mihi eſt ſtomachus,placidiſſima ſomnia,dẽtes,
Bis licet elixum,non tamen illud edam.
Hoc colat,ingratæ cui ſemina cura colendæ,
Quique nec adſtrictis renibus eſſe uelit.
Munera non tanti Veneris penſantur,ut aluo
Poſtpoſita,iratī tormina uentris amem.

Porro.

NOMI. Lat.*Porrum.* Ital.*Porro.*

QVALITA'. E' caldo nel terzo grado, & ſecco nel ſecondo.

SCELTA. Il meglio è il coltiuarlo in luoghi acquoſi,& ſia picciolo.

GIO-

GIOVAMENTI. Prouoca l'orina, & i meſtrui, diſſolue la ventoſità, incita al coito, & cotto con mele, purga, & netta i polmoni, & mangiato con ſale, purga lo ſtomaco dalla flegma; le foglie cotte, & impiaſtrate giouano al dolore delle morici; cotto ſotto la cenere, & mangiato ſupera de i fonghi il veleno, riſolue la crapula, & l'ebbriachezza, ſana i dolori colici, conferiſce a gli aſmatici con acqua d'orzo, o mele, ſana la toſſe, fà buona voce, fà le dõne feconde, cotti i ſuoi capi due uolte mutando l'acqua, fermano il vẽtre, & giouano al tenaſmo.

Morici.

NOCUMENTI. Genera ventoſità mãgiato crudo, offende la teſta, fà ſogni horribili, offuſca la viſta, aggraua lo ſtomaco, & nuoce a l'vlcere delle reni, & della veſſica. Fa il porro doler la teſta, genera cattiui humori, corrompe le gengiue, e i denti.

Teſta.
Gengiue.

RIMEDI. Si leuano i ſuoi nocumenti cocendolo due volte, & poi mettendolo in acqua freſca, & s'apparecchia con olio d'amandole dolci, & con eſſo ſi mangia lattuca, endiuia, & procacchia; è cibo da villani, & da chi molto ſi fatica, è peſſimo il porro in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & compleſſioni, & ſi deue mangiate dopò gli altri cibi.

RADICE,

Calfacit hortensis RAPHANVS, *ructusq; mouebit,*
Proderit ante epulas, postea sumptus obest
Hinc eat, aut Raphanus postremo accumbat in orbe,
Mensa magis sapida, si sit onusta dape.
In caput & dentes, limosoq; igne in ocellos
Sæuit, & hinc stomachus nauseat assidue.

Radice.

NOMI. Lat. *Raphanus, & Radix.* Ital. *Rafano, & Radice.*

QVALITA' E' la radice calda nel terzo grado, & secca nel secondo; è digestiua, incisiua, astersiua, & rarefattiua.

SCELTA. Le migliori radici son quelle che sono tenere, acute, & che habbiano ben sentito il freddo, & quelle che hanno la scorza negra sono di soaue gusto.

GIOVAMENTI Mangiata prouoca l'orina, mollifica il vētre, māda fuori le pietre, & la renella dalle reni, & dalla uessica. Sono le radici grate allo stomaco, tagliādole minute, mettēdo le nell'acqua, & in salate, moltiplicā il latte, & fan saper buono il bere, chiariscon la uoce, & uagliō cōtra il ueleno de i fonghi, acuiscon i sensi, lesse vaglion alla tosse antica, muouono il corpo mangiate dopò gli altri cibi.

Latte.

Fonghi.

NOCVMENTI. Fà smagrire, genera uentosità, moue rutti puzzolēti, si digerisce, offende la testa, genera pidocchi, nuoce a i denti, & alla uista, accresce i dolori artetici, fà raucedine.

Pidocchi.

RI-

RIMEDI. Tagliata minuta,& infusa nell'acqua,& poi insalata è manco nociua,mãgiata dopo cena. Non aiuta la digestione come molti hã pensato, anzi molti ne son restati offesi: ben è vero che a quelli che hanno stomaco caldo nõ atto a generar uentosità,si conuengono le radici nel principio della cena, ma quando fusse il contrario,dopo cena son più secure. Son buone ne i tempi freddi per i gioueni, & per quelli che molto s'affaticano, & sono(come s'è detto) di caldo stomaco.

Radici dopo cena nociue.

RAMORACCIA.

Syluestris RAPHANVS *tenuans est, calfacit, inflat,*
Vincit,& hortensem uiribus iste suis.

NOMI. Lat. *Armoracia, Raphanus Syluestris.* Ital. *Ramoraccia.*

Ramoraccia.

QVALITA'. E' calda nel terzo grado,& secca nel secondo,& è più acuta della radice.

SCELTA. Le migliori sono le tenere,& che hãno le radici biforcate.

GIOVAMENTI. E' grata al gusto,prouoca l'orina,& i mestrui,gioua a gli hidropici,& a gli splenetici, acuisce i sensi,è efficace contra la tosse antica, & morsi delle vipere, & è salutifera a coloro che si strangolano per hauer mangiati i fonghi, cacciano fuori le renelle,& le pietre

Sensi.

Fonghi.

della

della uessica, & il suo succo beuuto nel bagno al peso di due once caldo, rõpe le pietre, & quelle delle reni le caccia fuori, ma quelle della uessica, se son fragili le spezza solamente: il medesimo succo tira fuori del petto la marcia, & vale cõtra i veleni, massime l'olio che si caua del suo seme: in somma è più efficace in tutte le cose della domestica.

Pietre.

Olio del seme.

Nocumenti. Genera ventosità, moue rutti fetidi, & infiamma il fegato, & difficilmente si digerisce.

Rimedi. Si leuano i nocumenti della ramoraccia con il suo seme, oueramente cocendola, & mangiandone in poca quantità, è conueniẽte l'inuerno, & a gli stomachi robusti, & calidi.

RAPA.

Rapa ciet locium, & uenerem consertq́, podagris,
Antidothum est, & alens, praua alimenta parit;
Sunt calidæ, & rigido gaudentes frigore Rapæ,
Humidus hinc illis turgidulusq́, liquor;
Gloria Nursinis, sitientes cedite Napi,
Educet ipse licet, uos Amiternus ager;
Cum sapiat ueneri magis, hæc si crassa & obesa,
Cęna ea postremo lenta sub orbe ferat.

Nomi. Lat. *Rapum, & Rapa.* Ital. *Rapa, e Rapo.*

Rape.

Qualita'. E' calda nel secondo grado, & humida nel ptimo.

Scelta.

SCELTA. Le rape buone sono quelle che nascono in luoghi grassi, & colte in tempi freddi, & le Norcine son le megliori.

GIOVAMENTI. Cotte in brodo di carne sono le rape di gran nutrimento, & le cime mangiate lesse prouocano l'orina, accrescono il coito, & fanno buona vista: fanno appetito serbate in salamoia: son le rape di gran nutrimento, cotte in brodo di castrato: vagliono contra la quartana, & altri mali malenconici, & aggiõtoui finocchio assottiglian la vista.

Norcine. Cottura.

NOCVMENTI. Genera ventosità, & acquosità nelle vene, & opilatione ne i pori. E' di tarda digestione, & tal'hora mordica il uentre, & lo fà gonfiare, riscalda le reni: cruda è nemica allo stomaco; arrostite, & acconcie con aceto in insalata, eccitano l'appetito, ma sono suffocatiue se hanno niente di fumo.

RIMEDI. Poste le rape nell'acqua fredda, & due uolte cotte, buttando via quell'acque, si cuocano in brodo di carni grasse con finocchio: l'arrostite per insalata non si ponghino sopra i tizzoni, oue è il fumo, perche acquistano qualità suffocante, ma si cuocano sopra i carboni accesi.

Cottura.

SCALOGNE.

Cæna mihi scite est aptum, ASCALONIA, tarde
Ieiunis ueniunt destituenda coquis.
Illos calfaciant, hebeti repleantq; liquore,
Vtq; minus noceant, illa recocta uorent.

Scalogne.

NOMI. Lat. *Ascalonia.* Ital. *Scalogne, & Bulbi.*

QVALITA'. E' caldo quasi nel quarto grado, & secca nel terzo.

SCELTA. Le picciole sono megliori, rosse, dure, & dolci.

GIOVAMENTI. Sono molto grate nelle mense, per primo pasto, per suegliare l'appetito, dal souerchio caldo debilitato, & perche faccia ancora più saporito il bere; accresce il coito, & lo spma.

NOCVMENTI. Generan uentosità, moltiplican gli humori grossi, fan dolere la testa, & inducon sete, & sõno, offendon la uista, esasperano la lingua, & le fauci, è da guardarsi dal copioso uso loro, perche offendono i nerui, onde sono a i vecchi, & a gli epilettici molto nociui.

Côditura.

RIMEDI. Si ammaccano prima, & infuse per un pezzo nell'acqua fresca si condiscono con aceto, olio, & sale, aggiungendoui saluia trita, & petrosello. Restano ancora senza malitia, se due uolte lesse si condiscono come si è detto, che al l'hora son più soaui, & più nutritiue, & più nette di uentosità, et più facili a digerire, ma uogliono poca cottura. Si conuengon alle complessioni calde, condite come si è detto.

TARTVFI.

Tubera, bilem atram generant, ægreq; coquuntur,
Et capiti, & neruis, uentriculoq; nocent.
Vltima sint nostræ post pulmentaria cęnæ,
Mixta sit in nostris ut uenus ipsa iocis.
Si turgent, æquum est: uentosa tonitrua & imbres,
Hæc genuere: piperchiaque uina bibam
Sic faciles stomacho sunt adducentia chymos,
Nec uesica tumet, nec dolet Iliacos.
Cui caput obtusum, & triste est, mollesque lacerti,
Exeat, his tantum Tubera cęna negat.

NOMI. Lat. *Tubera.* Ital. *Tartufi, & Tartufoli.* Tartufi.

QVALITA'. Son caldi & humidi nel secondo grado, & riceono tutti i condimenti che lor si danno.

SCELTA. I maschi, cioè i negri sono meglior de i bianchi, che son femine, & i grossi parimente, & grandi, con la scorza grancllosa, & dura, molto freschi, non putridi, & di buono odore.

GIOVAMENTI. Si mangiano cotti, & cru di, son soaui al gusto, perche hanno odore di car ne, eccitano gl'appetiti venerei, & moltiplicano lo sperma, generano grosso nutrimento, ma non cattiuo: sono buon succedaneo de i tartufi, le castagne cotte sotto la cenere, poi monde, & cotte in vn tegame, con pepe, olio, & succo di aranci, con vn poco di sale: messi i tartufi nelle casse dan no alle uesti non ingrato odore.

Castagne. Odori alle uesti.

NOCVMENTI. Sono uentosi, malenconici, & inimici a i nerui, alla testa, & allo stomaco, fanno tristo fiato, & usandosi spesso generã apoplessia, & paralisia, & sono difficili a digerire, quelli che sono arenosi, sono inimici a'denti. Se ne trouano oltre a ciò di quelli, che strangolano a guisa de i fonghi; fanno dolor colici, & difficultà d'orina, & fan uenir la podagra.

Denti.

RIMEDI. Si lauino con uino, si cuocano sotto la cenere, poi mondi si ricuocano con molto olio, pepe, & sale, & succo di limoni, o d'aranci, ouero si faccino bollire in brodi grassi con canella, & appresso si beua uin buono, & puro. Ma bisogna mangiarli in fin del pasto.

Cottura.

AVERTIMENTI NE I FRVTTI.

VANTVNQVE *i frutti nel reggimento della sanità non conuengano per notrimento, essendo che poco notriscano, & generino sangue putrido, & siano pieni di molta superfluità; nondimeno gl'huomini gli usano per molte altre utilità: dalche si conclude, che non bisogna usarli troppo frequentemente, nè in gran quantità, perche quel che si piglia per medicina, & non per notrire, bisogna pigliarlo in poca quantità. Hora la prima utilità che si riceue da i frutti è, che mitigano la collera, estinguono il feruor del sangue, & rinfrescano, & humettano il corpo. Et a questo effetto bisogna mangiarli auanti al cibo, & beuerui sopra uino inacquato, acciocche più presto passino alle uene, & rinfreschino; & cosi la state sono conuenientissimi alle coleriche, & sanguigne complessioni. La seconda utilità è, che lubricano il uentre, & per questo bisogna mangiarli nel principio della mensa, nè si deue mangiar subito sopra altro cibo; ma bisogna intermetterui un poco di tempo; & questi sono l'uua, i fichi, i pruni, i mori, le persiche, e le cerase. La terza utilità è, che constringono il uentre, & per questo effetto bisogna nel principio del pasto mangiarli; & tali sono i cornioli, li cotogni, nespole, lazarole; ma non bisogna mangiarne in gran quantità, perche difficilmente si digeriscono, & sono di notrimento cattiuo; ma nell'uso de' frutti, bisogna seruar queste Regole.*

Frutti, & loro utilità.

I. Che

Podagre.

I. Ch' tutti i frutti si fugghino da i podagrosi, massime gli humidi, & acquosi, & uiscosi, che non c'è cosa più uaporosa.

Regole ne' frutti.

I I. Che tutti i frutti freschi, & humidi son peggiori de i secchi.

I I I. Che i frutti, che si mangiano dopò il cibo, sono migliori cotti che crudi.

I I I I. Ch'i frutti lenitiui del uentre, sempre si mãgino auanti alli altri cibi, come i constrettiui da poi.

V. Ch'i frutti stitichi presi auanti al cibo stringono, come presi dopo il cibo soluono il uentre.

V I. Chi ha lo stomaco frigido, & humido mangi cibi calidi, & secchi; ma se sarà lo stomaco calido, & secco, si mangino frutti frigidi, & humidi, che in questa guisa non noceranno.

V I I. Ch'i frutti si usino perfettamente maturi, eccetto i mori, iquali bisogna usarli prima, che per la maturità diuentino negri perche così son cibo di ragni, & di mosche, & infettando il sangue lo preparano alle putredini.

V I I I. Che la diuersità de i frutti non usi in una mensa medesima.

Frutti uenenosi.

I X. Che quelli sono megliori frutti, & piu laudabili, che son manco putrescibili; & parimente bisogna guardarsi da quei frutti, ne i quali albergano uermi, che generano febri continue; & questi si conoscono, che sono scoloriti: & perche de i frutti de gli alberi si ritrouano trentasei sorti, delle quali dodeci si mangian tutti, di questi trattaremo nel primo luogo.

CEDRI.

MEDICA *Mala ſumus, pelli uis ignea noſtræ eſt,*
Humentis brumæ, nec bene cocta caro.
Terreus eſt humor, ſectantur ſemina pellem,
Flos calet, & folium, ſic uoluere Dei.
Tarda caro eſt, ſuccus choleram fluxuſq; moratur,
Cor tepet hinc ardens, hinc tua membra nitent.
Semina, flos, folium, & cortex frigentia mulcent.
Sola tamen uolumus mandi, ſic gratus, oleſcens,
Nos bona dic ueneri, non mala, nec medica.

NOMI. La. *Citria mala, Mala medica.* It. *Cedri.*

QVALITA'. La ſcorza è calda, & ſecca nel terzo grado; la polpa refrigera nel primo grado, & humetta; l'agro è freddo, & ſecco nel terzo grado; il ſeme è come la ſcorza.

GIOVAMENTI. La ſua ſcorza mangiata, o uſando la ſua decottione fà buon fiato, & fà digerire il cibo; il ſeme rimedia a tutti i ueleni, mal ſime a quel de gli ſcorpioni beuuto, & prouoca i meſtrui, & ammazza i uermi del uentre, peſto, & dato con agro di cedro a digiuno, mangiato tutto uale contra la peſte, contra l'aria corrotta, & contra ueleno; l'acqua ſtillata di tutto il cedro è molto ſoaue al guſto, & ſommamente conferiſce al cuor, & al ceruello, & data con la conſerua di cedro, è mirabile contra le febri peſtilentiali, ch'eſtingue la ſete, & la febre, & reſiſte alla putredine, & aita la cõcottione de gli humori;

Veleni.

Acqua di cedro.

k & l'ac-

& l'acqua stillata da'fiori è ualorosissima contra la peste,& contagiòn dell'aere, contra le febri pestilentiali,& le petecchie, che è molto amica al cuore,prouoca ualorosamente il sudore, & leggiermente eccita il vomito.Leggesi che mandandosi duo alla morte, passando dinanzi ad un'hoste che mangiaua il cedro, mosso egli a compassion di quei miseri, gli diede a mangiar del cedro per confortarli,giunti poi al luogo doue hauean da morire, fur morsi da serpenti, senza esser punto offesi, & fu pensato che ciò auenisse per i cedri mangiati, onde la mattina seguente si diede a mangiar il cedro ad uno, & all'altro nò, & percossi da quei fieri,& uelenosi animali,quel che hauea mangiato il cedro campò, & l'altro morì; & cosi manifestossi quanta forza hauesse il cedrò contra il uelèno. La scorza condita è molto utile alle cose suddette,& l'olio cauato dalla scorza, o dal seme è molto cordiale ungendosi i polsi,& la region del cuore.

Cedro cõtra ueleno.

Scorza di cedro condito.

Olio di cedro.

Nocumenti. Si digeriscono tardi,son molesti a quei c'hanno la testa calida, & mangiati la sera causano uertigine.

Vertigine.

Rimedi. Le uiole,o il zuccaro uiolato mangiato dopò loro, leua la lor malitia, & conditi con zuccaro son buoni ad ogn'uno, in ogni età, & stagione.

CEL-

CELSI.

Acribus est gelidus, feruescens dulcibus humor,
Dulcia mox putrent Mora uorata tibi.
Acria si uentres choleram subingentia durant,
Vesicæ effluxus plenior inde tibi est.

NOMI. Lat. *Mora*. Ital. *Moro*, & *Moro celso*. Moro.

QVALITA'. Le more quando son mature son calde temperatamente, & humide nel secondo grado. L'acerbe son frigide, & secche.

SCELTA. Le megliori sono le negre, le grosse, & ben mature, non toccate da animali, & colte auanti il leuar del sole.

GIOVAMENTI. Leniscono l'asprezza della gola, leuan la sete, lubricano il corpo, eccitan l'appetito, & smorzan la collera; mangiate auanti al cibo, presto scendono dallo stomaco, ma mãgiate doppo, subito si corrompono, ilche fanno ancora quando ritrouano nello stomaco cattiui humori.

NOCVMENTI. Danno pochissimo nutrimento, come fanno i peponi, nondimeno non causano il uomito, nè son contrarij allo stomaco come quelli. Generano uentosità, fan dolore di stomaco, & lo conturbano, ritrouandolo pieno di cattiui humori, & facilmẽte si corrõpono.

RIMEDI. Lauate col uino son manco nociue, & parimente mangiandoci qualch'una dell'acerbe, & mangiandole con un poco di zucchero. Vino.

ro. Si conuengon la ſtate a gioueni che ſon colerici, & ſanguigni, & che hanno lo ſtomaco netto da cattiui humori.

COTOGNI.

Sicca leuis brumæ quod poma Cydonia melle,
Cocta iuuent ſtomachum, menſa ſecunda rogat.
Frenant uina, tument, fluxus remorata lacertis
Sunt nocua, & nimio curſibus apta cibo.

Cotogni.

NOMI. Lat. *Cotonea mala, & Cydonia*. Ital. *Mele cotogne*.

QVALITA'. Sono le cotogne frigide nel primo grado, & ſecche nel ſecondo, & ſono conſtrettiue.

SCELTA. Le mele cotogne ſono meglio che i peri cotogni, che queſti ſono maggiori, & quelle ſono piccole, piatte, compartite in fette, gialle, lanuginoſe, più odorate dell'altre; & deuono eſſer ben mature; le terze mele cotogne poi ſono quelle, che ſe ſono inſitate l'una nell'altra.

GIOVAMENTI. Si mangiano nelle ſeconde menſe, che ſigillano lo ſtomaco, aiutano la cõcottione, & muouono il corpo ſe ſi mangiano in quantità, & ſe biſogna di riſtringere il corpo, ſi deuono mangiare auanti al cibo, che coſi aſſicurano la teſta dall'embriachezza; ſono grate al guſto, riſuegliano l'appetito, rallegrano, & confortano

Spetie.

fortano il cuore, fortificano la bocca dello ſtomaco,ſtagnano i fluſſi, & racconciano gli ſtomachi guaſti,fermano il uomito, & tengono a baſſo i uapori,che non aſcendano alla teſta,& benche ſiano conſtrettiue, prouocano nondimeno per accidente l'orina; mangiate crude giouano alla diſſenteria,& a gli ſputi ſanguigni,& raffrenano i veleni mortiferi: le cotognate fatte con mele, o con zuccaro, ſono vtili a i ſani,& a gl'infermi: faſſene ancora vn vtile ſiroppo, col quale ſi fanno gl'intingoli, chiamato Miua di cotogni.

Cotognate. Siroppo.

NOCVMENTI. Mangiate crude generano ventoſità,fanno dolor pungitiuo nel uetre, nuocono a i nerui,& fanno riſuegliare i dolor colici, difficilmente ſi digeriſcono, & odorate troppo ſpeſſo offendono la teſta; quelle che ſi ſeruano p l'inuerno guaſtano l'vue ſe ſi appendono preſſo a loro, però biſogna appenderle ſeparatamente, & nel mele ſi conſeruano lungo tempo.

Cotogni come ſi cõſeruano.

RIMEDI. Sono manco nociue quando ſono ben mature, & cotte nel mele, ouero dopò che ſon cotte mettendoci ſopra molto zuccaro, o muſchio, ouero facendonela cotognata. Si cuocono ancora nel moſto,& la più facile,& breue cottura è di mettere il cotogno in un pignatto nuouo, coprirlo, & darli braſcia di ſotto, & di ſopra nel coperchio.

CORBEZZOLE,

CIOE' ARBVTO.

Arbuta, sorba, tenent fluidos, & Mespila uentres,
Paruo siccescunt hæc tria prima gelu.
Hæc fugias nitido dum cortice poma rubescunt,
Vix simul eueniunt & decor & bonitas.

Briachi

Arbuto.

NOMI. Lat. *Arbutus, & Vnedo.* Ital. *Arbuto, Albatro, & Cerase Marine, & Afriche, & Corbezzole.*

QVALITA'. E'il frutto d'acerba natura, astringe, & corrobora.

SCELTA. Le grosse, & ben mature, & nate ne i colli, & ne i monti.

Peste.

GIOVAMENTI. E'molto ualoroso l'arbuto doue bisogna corroborare, & restringere. Dassi l'acqua lambiccata dalle frondi, o da i fiori cõ poluere d'osso di cor di ceruo, o del corno istesso raso sottilmente, per cosa gioueuole nella peste, massimamẽte auanti che si confermi il male, & la sua decottione, & la poluere delle frondi uale al medesimo: i frutti ristagnano i flussi, & son grati a i tordi, alli storni, & merli.

NOCVMENTI. Sono questi frutti al gusto sciapiti, & austeri, & nel mangiarli pungono alquã to la lingua, & il palato, che par proprio che siano piene di sensibili reste: offendon lo stomaco, & fan doler la testa.

RIMEDI. Bisogna mangiarli ben maturi, & in po-

pochissima quãtità, anzi non bisogna mangiarne più d'uno, & però è detto questo frutto unedo.

FICHI.

Igne tepet modico, primoq; est tempore FICVS
Mollior, urenti mox sitit igne magis,
Candida, Purpureis, nigrisq; est gratior, omni
Pinguior hæc fructu est, uberiusq; fouet,
Si noua sic nocua, est stomacho, & desensibus apta
Effluet, ardenti ni sociata nuci est.
At siccata aperit, sordesq; potentius effert,
Nec minus ista mali sanguinis esse solet.
Frigida membra calent Ficu, præcordia lenit,
Et caput, hanc primam mensa liberq. ferant.

Fichi.

NOMI. Lat. *Ficus.* Ital. *Fichi.*

QVALITA'. Sono i fichi freschi caldi nel primo grado, & humidi nel secondo, ma i secchi sono manco humidi.

Spetie.

SCELTA. Megliori sono i biãchi, poi i rossi, & ultimamente i negri, & quelli che han la scorza più sottile più facilmẽte si digeriscono; si man giano i maturi, & senza scorza, bẽ netti & mondi.

GIOVAMENTI. Nutriscono ottimamẽte, purgano le reni dalla renella, preseruano dal ueleno, & nutriscono piu de gli altri frutti; cauano la sete, & nettano il petto, ingrassano, fan buon colore, giouano al coito, & ben maturi son sicurissimi. I secchi giouano alla tosse, si mangian

contra la peste con noci, foglie di ruta, & sale; son buoni in tutti i tempi, massime l'autunno, a tutte le complessioni, & a tutte l'etadi, eccetto a i decrepiti.

Decrepiti.

NOCVMENTI. Generano ventosità quando se ne mãgiano molti, offendono lo stomaco, a quei che patiscono dolori colici, & che sono pieni di crudità, nuocono alle reni vlcerate; le secche fanno venir sete, & nuocono al fegato, & alla milza, fanno venir la rogna, & generano moltitudine di pidocchi, & opilano.

Pidocchi.

RIMEDI. Quando si mangiano i freschi, bisogna beuere appresso loro acqua fresca, sì perche li fà più presto descendere nel fondo dello stomaco, come ancora perche tempera il lor calore, ouero mangiarui sopra granati, o altri cibi conditi con succo d'aranci, o d'acetosa.

MELE.

Plurima sunt, minimiq; madentia MALA *caloris*
Dulcia, sed stomacho commodiora meo.
Corda iuuant flammis agitata, ac noxia uentri
Turgebunt neruis & nocuisse uolent.
His caueas, mala sunt, dirasq; mouentia febres,
Forma placet nitidi corticis, esca nocet.

Mele. Pomi.

NOMI. Lat. *Mala*. Ital. *Mele, & Pomi.*

QVALITA'. Le dolci sono calde nel primo grado, et humide temperatamente; ma le aceto-

se, & brusche son fredde & secche.

Scelta. Le mele sono quasi d'infinite sorti, ma le megliori sono le dolci, grosse, colorite, & sopra tutto che sian ben mature, le appie tēgono il primo loco, il secondo le rose, & il terzo le detie, & quelle da Camerino.

Appie.

Giovamenti. Confortano notabilmente il cuore, maturano, allargando il petto, il catarro, fanno sputare, & sono vtili cotte alli conualescēti, che hanno lo stomaco debile, percioche lo cōfortano, & eccitano l'appetito, ma cotte sotto la cenere, & mangiatone vno solo con anisi cōfetti. Si fà delle mele il siroppo de pomis, ch'è molto cordiale, & vale nelle passioni melanconiche.

Siroppo de pomis.

Nocumenti. Nuocono a quelli, ch'hanno lo stomaco debile, & a coloro che patiscono dolori di nerui, massime mangiate crude in molta quantità. Non si hanno a mangiare se prima non sono sopra l'arbore ben mature, perche sono di pessimo nutrimento; le mele agre, & acetose generano vētosità, et flemma assai, fanno perdere la memoria.

Memoria.

Rimedi. Diuentano megliori le mele cotte sotto la bragia, et mangiate con molto zuccaro sopra, et con anisi confetti, ouero mangiandoui appresso zuccaro rosato, o canella, manco nociue sono le appie. Si conseruano le mele nella paglia di grano, ma che non si tocchino.

Mele appie

Mele come si conseruano.

NE-

NESPOLE.

Mespila constringunt, stomacho gratissima & ori,
Profluuium cohibent uentris, de gutture fluxus,
Faucibus & sistunt, utero turgentibus, iste
Vtilis est fructus, stimulat pellacia quando
Fœmineum sexum.

Nespole. NOMI. Lat. *Mespilum.* Ital. *Nespolo.*

QVALITA'. Sono frigide nel secondo grado, & secche nel primo.

SCELTA. Tãto le nespole dette Azarole, quanto le nespole nostrane, le buone sono le grosse, che habbiano assai polpa, & gli ossi piccoli, che siano ben mature, o nella paglia, o attaccate all'aria.

GIOVAMENTI. Sono grate alla bocca, & confortano lo stomaco, & il ventre, mitigano l'ardor dello stomaco, stagnano il flusso, fermano il uomito, ma prouocano l'orina, anzi i suoi noccioli poluerizati, & beuuti con uin bianco, oue siano state cotte le radice del petrosello, dell'anonide, o del meo, mirabilmente cauano fuori le pietre delle reni. Ritrouansi le nespole senza nocciali, ch'insitate su i cotogni vengono di notabil grandezza, & di grato sapore.

Pietre.

NOCVMENTI. Tardi si digeriscono, & impediscono la digestione dell'altre cose, & mangiandone molte aggrauano lo stomaco, & generano poco, ma grosso nutrimento.

RIMEDI. Mangiandoci appresso cose pettorali,

torali, come peniti, regolitio, zuccaro violato, o zuccaro cādio, perdono gran parte de i nocumenti loro. Son buone l'inuerno per i giouani, & per i colerici, & per quei, ch'hanno gagliardo lo stomaco.

NOCE MOSCATA.

India odoratas & crasso rore rubentes
Cum tamen exurrant, dat tibi larga NVCES.
Hæc stomacho, iecori, uitiato spleni, & ocellis
Subueniunt bruma si modo læsa dolent:
His bene olent, & uix cotacta labella famescunt,
Vessica his patula est; has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta est. Matronæ nobile munus,
Glans muscata datur, cui mole uulua tumet.

NOMI. Lat. *Nux Miristica.* Ital. *Noce Moscata.*

Noce moscata.

QVALITA'. Son calide & secche nel fine del secondo grado, & sono stitiche.

SCELTA. La megliore è la fresca, rossa, graue, sien piena d'humore, & ben grassa, & non pertugiata.

GIOVAMENTI. Fà buon fiato, accresce la uista, tenuta in bocca conferisce alle uertigini, alla uista, & alle sincopi, conforta tutte le uiscere, & particolarmente la bocca dello stomaco, il fegato, la milza, & la madrice, fà orinare, ferma il uomito, eccita l'appetito, consuma la uentosità,

Madrice.

sità, & fà digerire; è molto vtile nei condimenti a coloro c'hanno lo stomaco debile, & il fegato freddo, perche notabilmente riscalda. L'olio della noce moscata onto conferisce molto allo stomaco, & a i membri tremoli.

Olio di noce mosca-ta.

NOCVMENTI. Infiamma, & per questo i gioueni, & colerici, & sanguigni deuono astener sene, massime la state, ma i flemmatici, & i malenconici le possono usare sicurissimamente nelle lor uiuande, massime l'inuerno; nuoce ancora a quei che patiscono di morici, & che sono stitichi, perche ella stringe il corpo.

RIMEDI. Vsandola di raro in poca quantità, & mescolandoui seco vn poco di gengeuo, che con l'humidità sua la contemperi, è manco nociua.

PEPE.

Ardet & in neruos glutinataq; flegmata fertur
Sic piper, ut nullum siccet aroma prius,
Exacuit stomachum mollito uentre superbit
Hoc caunas, feruet si tibi bile iecur.
Corporis huic minimi numero laus danda rependit,
Plura mouent aluum, meiere pauca iubent.

Pepe.

NOMI. Lat. *Piper*. Ital. *Pepe*.

QVALITA'. E' caldo & secco nel fin del terzo grado.

SCEL-

SCELTA. Che i grani non siano uani, marci,& leggieri,ma freschi,grauissimi,neri,nè troppo crespi, & tutti questi segni mostrano che sia maturo.

GIOVAMENTI. Il pepe bianco nasce in una pianta,& il nero in un'altra,& è quella differentia tra loro,che è tra le vite che fà l'vua nera,& quella che fà l'vua bianca. Il pepe nero aiuta la concottione, eccita l'appetito, caccia la uentosità,fortifica lo stomaco, & riscalda gagliardamente i nerui,prouoca l'orina, tira, risolue,& leua la caligine da gl'occhi,fà partorire,gioua alla tosse,& a tutti i difetti del petto; masticato con vua passa purga la flemma della testa, & conserua la sanità.

Pepe bi co.
Pepe n ro.

NOCVMENTI. Nuoce alle persone che sono di calda complessione ne i tempi caldi,& paesi caldi,infiamma il fegato,& il sangue a chi troppo l'usa.

RIMEDI. Vsandosi in poca quantità ne i tempi freddi da i uecchi, & flemmatici, & catarrosi, & sopra i cibi frigidi,& humidi, & che non sia pesto troppo sottile, ma grossamente, perde gran parte della sua malitia; ma uolendosi che presto penetri per tutto il corpo, si pesti sottilissimamente.

PE-

PERE.

Brumalis sitibunda cibi, durantia uentrem.
Sunt Pyra, uentosum non edat illa latus.
Cor tamen hæc colat, & funghi cui cura maligni,
Nec pipere & mulso, mele ue cocta nocent.

Pere.

NOMI. Lat. *Pyra.* Ital. *Pere.*

QVALITA'. Sono le pere di infinite sorti, come le mele; son fredde nel primo grado, & secche nel secondo.

SCELTA. Le prime sono le moscatelle dolci & ben mature; le seconde sono le giacciole; le terze le bergamotte; le quarte buone chistiane; le quinte le carauelle; l'ultime son quelle che si mantengono l'inuerno per cuocere.

GIOVAMENTI. Sono grate al gusto, eccitano l'appetito, corroborano gli stomachi debili, & fanno descendere piu presto gl'escrementi a basso; le bergamotte, & le carauelle ottengono il principato. Sono rimedio di fonghi, & del ueleno delle lumache; se ne fà delle pere il uino, & se le saluatiche messe nel uino uanno al fondo, significa che il uino è puro, ma restando a galla, significa che ui è mescolanza d'acqua. Seccansi al sole, o nel forno, diuise prima & purgate da i lor granelli, che son buone l'inuerno macerate in uino, o in acqua calda, & resperse di zuccaro, che sono molto grate al gusto.

Vino come si conosce se è puro.

NOCVMENTI. Mangiate auanti pasto fanno gran danno, nuocono molto a quei che pa-

tono

tono dolor colici, & uentosità, percioche generano sangue freddo, & uentosità; nuocono ancora a quei che patiscono renelle, & difficoltà di urina, percioche generano grossi humori; le saluatiche, & le acerbe offendono i nerui; l'insipide generano mali humori, offendono gli epilettici, & quei c'hanno il tenasmo.

Renelle.

RIMEDI. Sono manco nociue mangiandole dopò tutti gli altri cibi, crude, che siano ben mature, o cotte con molto zuccaro sopra, & beuendogli appresso vn buon vino odorifero, oueramente cocendole in uino, aggiunto zuccaro, & cinamomo, o mosto cotto, che così si possono mangiare senza alcun nocumento, & son facili a digerire, & non offendono lo stomaco. bisogna bere sopra di loro buon uino, perche *sine uino sunt pyra uirus*; sono buone nell'autunno, & nell'inuerno, a tutte l'etadi, eccetto alli molto vecchi, & flemmatici. Le moscarole, si mangino auanti gli altri cibi, ma in poca quantità, che altrimente si putrefanno, & apportano febri cõtinue.

Pere moscarole.

SORBE.

In sistendo aluum certa est uis maxima SORBIS;
Maspila at hæc uincunt, utraq; inepta cibis.

NOMI. Lat. *Sorba*. Ital. *Sorbe*.

Sorbe.

QVALITA'. Sono le sorbe astrettiue, come le nespo-

nespole, ma con effetto più debile; sono fredde nel primo, & secche nel terzo grado.

Sorbe megliori.

SCELTA. Le migliori sono le grosse, odorifere, ben mature, senza corruttione, & che per qual che tempo siano state appese all'aria, e conseruate nella paglia.

GIOVAMENTI. Mangiandosi auanti pasto stagnano tutte le sorti de i flussi, & quando si mangiano dopo pasto fanno buon fiato, confortano lo stomaco, & sanano il uomito souerchio.

NOCVMENTI. A chi ne mangia molte tardano alquanto la digestione, aggrauano lo stomaco, ristringono il corpo, & generano grossi humori.

RIMEDI. Bisogna usarle più per medicamento che per cibo, & appresso di quelle si ha da mangiare il fauo, o (come a noi si dice) la fabrica del mele; sono buone l'autunno, & l'inuerno per i gioueni, purche ne mangino in poca quantità, che mangiandone troppo non generan sangue lodeuole.

VVA.

V V A.

Dulcis & apricis delecta in collibus V v a,
Terreus huic cortex, feruidus humor inest.
Excipe de nigris, quæ sit tibi gratior, albam.
Neve inflet, soles sit remorata duos.
Bacche quid hoc maius potuisti munere? nutrit.
Hæc bene uesicæ, sed male sana nocet.

Nomi. Lat. *Vua.* Ital. *Vua.*

Qualita'. L'uua matura è calida, & humida nel primo grado, l'acerba è frigida, & secca.

Vua.

Scelta. La megliore è la bianca matura, dolce, & di scorza sottile, & che non ha granelli.

Giovamenti. Nutrisce ottimamente, fà igrassar presto, come si uede ne i guardiani delle uigne, rinfresca il fegato infiammato, prouoca l'orina, accresce gli appetiti uenerei, gioua ancora al petto, & al polmone, gioua allo stomaco, & al dolor degli intestini, alle reni, & alla uessica quella che non ha granelli è meglior dell'altre, & è ottima per il petto, & per la tosse.

Guardiani delle uigne.

Nocumenti. Fà uentosità, conturba il uentre, genera dolor colici, apporta sete, & fà gonfiare, & doler la milza, la dolce ingrassa il fegato che è sano, ma nuoce a quello che è duro, l'acerba nutrisce meno, & stringe il corpo, & accresce il catarro: l'vue conseruate in uinacci, o in uasi longo tempo, nuocono alla uessica.

Rimedi. Mangiandosi l'uua nel principio del mangiare è manco nociua, & cosi accompa-

gnandola cõ alcuna cosa salata, & granati, o aranci, o altri cibi acetosi, l'vua biancą è manco nociua della negra, & se per alcuni giorni starà colta, & appesa, perde la uentosità, & diuenta megliore.

Vua appesa.

Seguitano hora altri dodici frutti de gli alberi, che non si mangian tutti, ma solamente quel di dentro.

AMANDOLE.

Feruet et emollit si dulcis AMIGDALA, *amara est*
Asperior, mensas nesciat ista tuas.
Iliacum dulcis, tabemq; a pectore debet.
Quam bene distat? alit dulcis, amara necat.

Mandorle.

NOMI. Lat. *Amigdala,* Ital. *Amandole, & Mandorle.*

QVALITA'. L'amandole dolci sono calide & humide nel primo grado, l'amare sono secche nel secondo, & sono più astersiue, & più aperitiue, & più ualorosamente purgano i meati delle uiscere, assottigliando li humori grossi, & uiscosi.

SCELTA. Le megliori sono le dolci, & fresche, non guaste dal tempo, & nate in luoghi caldi, di quella spetie che si chiamano ambrosine.

GIOVAMENTI. L'amãdole dolci nutriscono assai, ingrassano, aiutano la uista, moltiplica

no lo ſperma,facilitan lo ſputo,purgano il petto, & fanno dormire,aumentano la ſoſtantia del cer uello,purgano le uie dell'urina,ingraſſano i magri,aprono l'opilationi del fegato, della milza, & di tutte le uene,leniſcono la gola, nettano il petto,& i polmoni;il lor oglio gioua a i dolor colici, & alle paſsioni del petto;le verdi chiamate amandolini, ſi mangiano nel principio della primauera,ſono appetitoſe,& alle donne grauide leuano la nauſea.Si mangiano ancora la ſtate, con un poco di zuccaro,quãdo il nociolo è tenerello, & all'hora ſono molli,& delicate; le amare ſono rimedio contra l'imbriachezza, auanti paſto ſe ne mangiano ſei,o ſette,amazzano le uolpi dategliele a mangiare,& in tutte le coſe nella medicina ſono megliori delle dolci;&,sì come queſte ſono più ſoaui,così l'amare ſono più ſalubri.

Ingrãſſar.

Amandolini.

NOCVMENTI. Mangiandoſene quando ſono molto ſecche,ſono di tarda digeſtione, dimorano molto nello ſtomaco,& fanno dolere la teſta,generando colera.

RIMEDI. Si mangino la ſtate,quando i noccioli ſon tenerelli come latte, ouero ſecche ſenza ſcorza, con molto zuccaro, che le fà ſcender preſto; quelle che ſi mangian con la ſcorza ſon difficili a digerire,per queſto ſi deuon mondare; ſon bone a tutti i tempi, etadi, & compleſsioni, ma preparate,ſenza ſcorza,con zuccaro,o mele.

Amãdole confettě.

ARANCI.

Proxima sunt, Itali dixere Nerantia primis,
Vincunt pelle, parum frigidus humor inest.
Verticibus miro sunt hæc gratissima odore,
Dulce sapit melius, pectoribusq; fauet.
Sint folia arboribus seruata uirentibus ipsis,
Cętera sunt mensæ commodiora tuæ.

Aranci.

NOMI. Lat. *Nerantia.* Ital. *Aranci, Melangole quì in Roma.*

QVALITA'. La scorza è calda, & secca nel principio del terzo grado; la polpa, cioè la parte uinosa, è frigida; & secca nel secondo grado; il seme è calido, & secco nel secondo grado. I dolci son calidi temperatamente, & son pettorali; altri sono acetosi, che son freddi nel primo grado; altri sono di mezo sapore, che son freddi, & secchi temperatamente.

Dolci.

Acetosi.
Di mezo sapore.

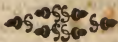
SCELTA. I buoni son quelli, che sono assai graui, ben maturi, ben coloriti, con la scorza liscia, & di mezo sapore, perche i dolci sono alquanto calidi, & i bruschi frigidi, che offendon lo stomaco.

GIOVAMENTI. Le melangole dolci, mangiate auanti al cibo, son conuenienti allo stomaco in ogni tempo, & son pettorali, son buone per i malenconici, & per i catarrosi, & leuano l'opilationi; l'acetose smorzano la sete, & risuegliano l'appetito, il lor succo asperso sopra gli

arrosti, o pesci fritti dan lor gratia, et soauità, et con zuccaro si mangiano auanti al cibo, come le dolci; altre sono di mezo sapore, et queste sono grate al gusto, risuegliano l'appetito, son ottime nelle febri coleriche, et leniscono la gola, et leua no la sete: della lor scorza secca si fà poluere, la quale ammazza i vermini, et presa nel uino preserua dalla peste.

Poluere che ammazza i vermini.

Nocumenti. Gli aranci bruschi stringono il corpo valorosamẽte, et lo fanno stitico, et raffred dano lo stomaco, & stringono il petto, et l'arterie: li dolci accrescono la collera nelle febri.

Rimedi. Si ripara a i danni, che fan gli acetosi, aggiuntoui il zuccaro; ouero mangiandoli appresso la sua scorza condita con zuccaro, che è molto stomacale, et mangiando di quelli in poca quantità. Son buoni in ogni tempo i dolci per i uecchi, et gli acetosi ne i tempi caldi per i gioueni, et per i colerici, et sanguigni, massime nelle febri pestifere.

CASTAGNE.

CASTANEAE, Stringũt, inflant, agreq́, coquũtur,
Et caput offendunt, his uenus alma uiget.
Quæ tibi grata licet posito mollescat echino,
Sicca est, & nimio Castanea igne calet.
In caput & uentres inflata asperrima sæuit,
Ni spolia apportet mellis arundinei.

Castagne.

NOMI. Lat. *Castanea.* Ital. *Castagne.*

QVALITA'. La castagna tanto domestica, quãto saluatica è calda nel primo grado, & secca nel secondo, è constrettiua, & diseccatiua.

Marroni.

SCELTA. Le meglior castagne sono le grosse, & però son megliori di tutte i marroni, & dopò che sono colti, se per lungo tempo si conseruano, si fanno più saporiti, & più sani.

GIOVAMENTI. Prouocano il coito per esser uentose, danno grandissimo, & buon nutrimẽto, sanano i flussi, & pestate con mele, & sale, sanano il morso del cã rabbioso: quando si cuocono su le brage fermano il uomito. Ne i luoghi doue nasce poco grano, si seccano su le grattice al fumo & poi si mondano, & se ne fà la farina, che soppli sce per far pane; cotte le castagne sotto la cenere leggiermente, & monde si cuocono in vn tegame con olio, & sale, & poi aggiuntoui pepe, & succo di aranzi seruono per tartufi.

Pã di Castagne.

Tartufi.

NOCVMENTI. Mangiate abondantemente ne i cibi, fanno doler la testa, & stitticano il

corpo, son dure da digerire, & generano uentosità, massime se si mangiano crude.

Rimedi. Sono manco nociue se si arrostiscono sopra le brage, & si seppeliscono per un pezzo nella cenere ben calda, & poi si mangiano con pepe, & sale, ouero con molto zuccaro, che così si conuengono a i colerici, come col mele a i flemmatici, le lesse sono migliori, che le arrostite nella padella sopra la fiamma, perche da quel fumo acquistano vna qualità soffocãte, ma prima si cuocano su le brage, & poi si sepelliscano sotto la cenere calda per un pezzo. Sono buone nei tempi freddi, a tutte l'etadi, & complessioni, purche siano ben stagionate, ben cotte, & in poca quantità, & sopra si beua buon uino.

GHIANDE.

Desiccat Quercus, Glandes *genitalia sanant*
Vlcera, & urinam emittunt, prosuntq; ueneno
Morsibus infectis; simul inflammataq; mulcent.

Nomi. Lat. *Glandes.* Ital. *Ghiande.* Ghiande.

Qualità. Diseccano, astringono, & alquanto riscaldano.

Scelta. S'eleggano per mangiare quelle che stanno nel gozzo delle palombe arrostite.

Giovamenti. Della farina delle ghiãde al tempo della carestia i poueretti ne fanno il pane, Pane di ghiande.

pane, come si fà quello delle castagne,& in Spagna si mägiano cotte sotto la cenere, come le castagne. Trite,& beuute cō uino,giouano a i morsi de i uelenosi animali, & a coloro, c'hanno preso il veleno,ouero hanno beuute le cantarelle,onde orinano poi sangue;la lor poluere beuuta con decottion d'anonide, o di gramigna, gioua al mal della pietra,& beuuta con latte di vacca uale cōtra il tossico:e se ne caua l'olio,ch'è buono per ardere,& per far sapone.

Pietra.

Olio di ghiande.

NOCVMENTI. Mangiate le ghiande ne i cibi fanno dolere la testa, & generano uētosità, & pessimi humori, il che fanno meno quelle, che si ritrouano nel gozzo delle palombe saluatiche arrostite. L'olio,che si caua delle ghiāde non è buō per mägiare,ma si ben per i panni di lana,& per il sapone,come s'è detto.

RIMEDI. Bisogna mägiarne in pochissima quantità,& cotte uel gozzo delle palombe, o arrostite sotto la cenere.

LIMONCELLI.

Assirij pariunt etiam Limonia campi,
Crediderim succo hæc uincere prima malo.
Cætera subducunt,nec prima uigoribus æquant.
Sic nullo uarijs ordine dantur opes.

Limoni.

NOMI Lat. *Mala limonia.* Ital. *Limoni.*

QVALITA'. Hanno le medesime qualità,che i ce-

i cedri, che sono tanto i grandi, quanto i piccioli freddi & secchi nel secõdo grado, ma i maggiori sono più prestanti di succo, di scorza & di carne.

SCELTA. Quelli sono i megliori, che hanno l'odor di cedro, che sian ben maturi, bẽ coloriti, & per alquanti giorni staccati da gli alberi.

GIOVAMENTI. Hanno le medesime facoltà, che i cedri, ma più debilmẽte. Il succo loro risueglia l'appetito, ferma il uomito, incide gli humori grossi; & resiste alle febri maligne, ammazza i vermini; & il succo de gli acerbi preso alla quantità d'vn'oncia e meza con maluagia, caccia le pietre delle reni, & i piccioli, fan questo effetto più ualorosamente. Si taglian questi minuti, & si pon sopra sale, acqua rosa, & zucchero, & mãgian si in compagnia delle carni, & de'pesci, che fan venir'appetito, & fan saper buono il bere, & dalle reni, & dalla uessica cacciano le renelle gagliardamente, & non si troua salsa di questa megliore. Si mangiano ancora in luogo d'insalata tagliati minuti, con acqua, mele, & aceto, & fan buono appetito, & giouano alle renelle.

Renelle.

Insalata.

NOCVMENTI. Raffreddano gagliardamente lo stomaco, fan uenir'i dolor colici, & fanno smagrire, generano humori malenconici, non nutriscono, perche con l'acetosità loro mordicano lo stomaco, stringono ualorosamente il ventre.

Smagrire.

RIMEDI. Si vsino di rado, & in poca quantità, senza la scorza, & che siano stati infusi nell'acqua, & ponendoui di sopra zuccaro, & canella; non si conuengono a stomachi frigidi. Son buo-

ni ne i tempi molto caldi per i gioueni, & per i colerici,& son nemichi a uecchi,& a flemmatici.

GRANATE.

Dulcia sunt madidi roris, sicci acria poma
PVNICA, pulmoni hæc sunt mala, at illa bona.
Cuncta iuuant stomachum, feruentes acria flammas
Extinguunt, cunctis mensa secunda datur.
Sæpe remorbescit dulci si uescitur æger,
Vtraq; cum distent, meiere cur faciunt?

Granate. NOMI. Lat. *Malum Punicum.* Ital. *Granate, da molti grani che in se contengono, & Melegrano, & Pomogranato, ritrouãsi dolci, forti, & uinosi, che son quei di mezo sapore.*

QVALITA'. Le dolci son calide, & humide temperatamente, son grate allo stomaco; le forti, & acetose son fredde nel secondo grado, & di molta stitticità: quelle di mezo sapore di mediocre natura.

SCELTA. Le megliori son quelle, che son grosse, bẽ mature, & che siano facili a scorticare: & le acetose che habbiano assai succo.

Dolci. Acetose. GIOVAMENTI. Le dolci giouano allo stomaco, al petto, & alla tosse, & accrescono gl'appetiti venerei: le acetose giouano al fegato, & alle febri ardenti, & acute, ricreano la siccità della bocca, estinguono la sete, & mitigan l'ardor dello

lo stomaco,&alle cose medesime vale il lor uino, & il lor siroppo,smorzano la colera gagliardamẽte,& prohibiscono che le superfluità corrano alle uiscere, & non lasciano salire i vapori alla testa,& tutte prouocano l'orina.Le scorze si serbano che son buone per dar odore a i panni,& alle uesti,& saluarle dalle tarme.

NOCVMENTI.Le dolci generano uentosità,& calidità, & però si prohibiscono nelle febri: & le acetose son nemiche al petto,& offendono i denti,& le gengiue.

RIMEDI.L'una sorte leua il nocumento dell'altra,& però si mangiano i granelli dell'vna & dell'altra mescolati insieme, & cosi da duo contrarij si fà un ottimo temperamento; oueramente nelle acetose s'aggiunga un poco di zuccaro; ma tutti i granelli dopo ben succhiati, si deuono sputar fuori: le dolci son buone l'inuerno per tutti,& l'acetose,la state p i corpi colerici,& per i giouani,ma sono nemiche a i vecchi,perche stringono il petto loro. Il lor succo non si hà da vsar solo, ma per condimento dei cibi, le mezane si mangino dopò gli altri cibi con zuccaro, o sale, che cosi reprimono i vapori, ch'ascendono alla testa.

Mistura.

NOC

NOCCHIE.

Primus Abellinam campano a nomine cultor
Dixerat, aridula est, sed minus illa tepet.
Inuisa est capiti, & stomacho, tardissima lapsu.
Intumet, & lapides conterit atq; ciet.

Auellane. NOMI. Lat. *Corilus, Nux Auellana, Nux Pontica, & Prænestina.* Ital. *Nocchie, & Auellane.*

QVALITA'. Le fresche sono tẽperate nelle prime qualità, ma le secche sono calde, & secche quasi nel principio del secondo grado.

Rosse. SCELTA. Le domestiche sono megliori delle saluatiche, le rosse, le grosse, & poco coperte, piene di molto humore, & che i uermi non le habbiano corrotte, nè toccate in modo alcuno. Le lunghe sono più soaui al gusto, che le ritonde.

GIOVAMENTI. Danno più nutrimento delle noci, accrescono il ceruello, et mangiate cõtinua mente fino a tre, ò quattro nel principio del prã zo, liberan dal dolor delle reni, et dalla renella affatto: mangiate con ruta, & fichi secchi a digiũno preseruano dalla peste. Le tonde si cuoprono come i coriandroli, & son gratissime allo stomaco.

Renelle.

NOCVMENTI. Tardi si digeriscono, nõdimeno son grate al fegato, fanno qualche uentosità. generano molta colera, & fanno dolori del capo, quando se ne mangia in troppa quantità.

RIMEDI. Si mangino che siano ben fresche,

che

che siano state infuse nell'acqua,& asperse di zuccaro; sono da usarsi in poca quantità, & le secche solo l'inuerno; i giouеni le mangino,& quei, che s'affaticano assai,& che sono gagliardi di stomaco, l'inzuccherate son manco nociue.

NOCI.

Mille nuces poteras dixisse, sed unica iuglans.
Nux dicta est, linguæ iam nocitura tuæ.
Siccior arescit, stomachum & caput improba uexat,
Mirum, si nocuæ sit bene iuncta uiæ.

NOMI. Lat. *Nux iuglans, & Nux regia.* Ital. *Noce.*

Noce.

QVALITÀ. Le uerdi,& fresche sõ calde nel primo grado,& secche parimente; le secche sono calde nel terzo grado,& secche nel secondo, ma con l'inuecchiarsi diuentano più secche,& quanto più son uecchie, tanto più fanno olio.

SCELTA. Le migliori noci sono le grandi, lunghe, mature,& che facilmente si mondano, & sopra tutto che siano fresche,& non uecchie, nè corrotte dentro.

Denti.

GIOVAMENTI. Sciolgiono i denti, che sono stupefatti,& mangiate con fichi, ruta,& mãdorle preseruano da i ueleni mortiferi, & uagliono contra la peste, & due noci secche,& altri tanti fichi, & uenti foglie di ruta, con un granel di sale, peste, & mangiate a digiuno, preser-

Peste.

preseruano da i ueleni,& dalla peste. Mangiate le noci a digiuno giouano a i morsi de i cani rabbiosi, masticandone poi alquante,& mettendone sopra il morso; la scorza uerde delle noci supplisce in luogo di pepe nelle uiuande. E' molto salutifero l'uso delle noci dopò che s'è mangiato il pesce, perche leua, & incide la loro uiscosità, & se ne fà agliata per mangiarla col pesce, onde si dice.

Pepe.

Agliata.

Post pisces nuces, post carnes caseus adsit.

Ammazzano le noci i vermini del corpo, & condite con zuccaro, o mele, & con garofani son molto utili allo stomaco, & alle uiscere frigide.

NOCVMENTI. E'detta la noce, perche nuoce alla gola, alla lingua, & al palato, che mangiate in troppa quantità, massime le secche, eccitano la tosse, & fanno doler la testa, fan crudità; vertigine, & sete. L'ombra della pianta è nociua, che manda fuori vn halito cattiuo, che aggraua la testa, & offende quelli che ui dormono sotto; che quel graue odore subito penetra nel ceruello, & per questo si suol piantare appresso le strade, & per questa ragione ella con questi uersi si querela.

Noce nuoce.

Ombra della noce.

Nux, ego iuncta uiæ cum sim sine crimine uitæ,
A populo saxis prætereunte petor.

RIMEDI. Mangiandole fresche infuse in buon uin rosso, & in poca quantità son manco nociue; & il nocumento delle uecchie si leua, col farle stare per vna notte nell'acqua calda, & poi

Noci concie.

poi mondarle, & l'aglio leua ancora il nocumento loro; quelle che si condiscono col zuccaro, & con il mele, diuentano ottime per usar ne i tempi molto freddi, & per scaldar lo stomaco, le secche son buone l'inuerno per i uecchi, per i flemmatici, & per i melanconici, pur che non patischino strettezza di petto, messa una noce nella pignatta fà cuocere prestamente le carni; & cosi messa dentro a un pollo. Quando le noci fanno assai frutti, significano abondanza di biade.

Carni come presto si cuocano.

Abondanza.

NOCE D'INDIA.

INDICA NVX *calida est, atq; humida, digerit ipsa*
Flatus, lumborum mulcet, genuumq; dolores,
Aluum tum sistit, uentrisq; animalia pellit,
Vesicæq; malis confert, tussiq; medetur,
Subuenit asthmaticis, tremulis, & reddit edentes.
Pingues, duritias mollit, confertq; podagris.

Noce d'India.

NOMI. Lat. *Nux Indica.* Ital. *Noce d'India.*

QVALITA'. Sono queste noci calide nel secondo grado, & humide nel primo.

SCELTA. Le fresche sono megliori delle secche, & quelle di Portugallo ottengono il principato.

GIOVAMENTI. Mangiate queste noci aumentano lo sperma, generan buon nutrimento, giouan alla tosse, alla strettura del petto, & alla rauce-

raucedine, inghiottendo il suo liquore con sirop po uiolato, la polpa ingrassa i magri, lodasi a dolor colici, a paralisie, al mal caduco, al tremore, & ad altre infirmità de i nerui, beuendosi in queste noci, o acqua, o uino, preserua da i dolor colici, & da molte altre infirmità, & gioua a i paralitici; il liquore che è dentro mitiga il dolore delle morici, & delle podagre, & delle gomme franciose; la polpa di dentro cotta in una gallina, con pignoli, & pistacchi, & canella, mangiandosi poi il tutto fà ingrassare i magri.

Ingrassare. Nerui. Magri.

NOCVMENTI. Mangiata questa noce aggraua lo stomaco, quantunque non generi cattiuo nutrimento.

RIMEDI. Bisogna usarne in poca quantità, & più per medicamento, che per cibo, & cotte con buone carni.

ORBACCHE.

Gingiuas, & labra iuuat uitia, inde repellens.
FAGVS confirmat, torpentia membra, tumores.
Exiccat, crines denigrat, & illita confert.
Proflauio crinum, tum impinguant deniq; fructus.

NOMI. Lat. *Fagus.* Ital. *Faggio, & il suo frutto Fagiolo, & Fagiola, & Orbacche.*

Orbacche.

QVALITA'. I frutti del faggio hanno in se qualche calidità, & son astrettiui, l'animella che ui

ui ſtà dentro è di dolce,& di grato ſapore,masſi me a i ghiri.

Ghiri.

SCELTA. La fagiola freſca è più grata della ſtanthia.

GIOVAMENTI. I noccioli del faggio mitigan i dolori delle reni,& cacciano fuori le pietre,& le renelle; de i frutti ſi ingraſſano i porci, & altri animali,come tordi,& colombi, & i topi, & i ghiri, imperoche valentemente ſi ingraſſan con esſi,onde al ſuo tempo infiniti ſe ne prendon la notte nelle ſelue;& i ſorzi uengono a ſchiere da paeſi lontani,inſegnati dalla natura, a paſcerſene nelle ſelue.leggeſi,che molti habitatori ſi ſono difeſi dalla fame, ſoſtenendo l'aſſedio con la fagiola.

Topi.

NOCVMENTI. Sono queſti frutti al guſto molto conſtrettiui, & però fanno ſtitico il corpo.

RIMEDI. Non biſogna mangiar queſti frutti, ſe non in tempo di gran neceſsità,& in pochisſima quantità, ma ſi deuono laſſare a i porci, & ad altri animali, che ſe ne ingrasſino.

PIGNVOLI.

Ebullit, nimiumq; sitit pulmonibus imis.
Debita, uix coquitur pinea, sed bene alit.
Intestina fouet, neruis rigidoq; lapillo.
Subuenit, & Veneri grata, fugit Cibelem.

NOMI. Lat. *Pinei nuclei.* Ital. *Pignoli.*

Pignoli. QVALITA'. Sono i pignoli caldi nel princi pio del secondo grado, & humidi nel primo.

SCELTA. I migliori son quei pignoli, che son cauati dalle pigne domestiche, & massime da quelle che son femine, perche son più saporite, ma sopra tutto, che non sian rancidi, ma freschi.

GIOVAMENTI. Mangiati freschi ne i ci bi, nutriscono assai bene, & danno buon nutrimento, correggono le humidità, che si putrefanno nelle badella, purgano il petto cotti con mele, o zuccaro, prouocan l'orina, ristorano le forze ne i debili, nettà le superfluità delle reni, & della uessica, giouano all'ardore, & destillation dell'vrina, conferiscono ne i dolori de i nerui, & delle sciatiche, sono vtili a i paralitici, & alli stupidi, & a coloro che tremano, mondificano il polmone, & le sue ulcere, sono molto utili ne i difetti del petto, & giouano a i tisici grandemente.

Reni. Veſſica. Tisici.

NOCVMENTI. Sono tardi alquanto da di gerirsi, & danno vn nutrimento grossetto, & mordicano lo stomaco, & il uentre, quando se ne mangia assai, & che son rancidi, & eccitano la libidine, & riempieno la testa di vapori.

Stomaco.

Rimedi. Si infondano prima nell'acqua tepida almen per un'hora, poi si mangino da i flemmatici col mele, & da i colerici con zuccaro; son buoni ne i tempi freddi per i vecchi, ma cõl mele, come si è detto, & per i gioueni & colerici col zuccaro.

Cõ mele. Con zuccaro.

PISTACCHI.

Igne Nuces superat, renes iuuat, & iecur humens
Pistachium: Hæc stomachi cæna senilis amat.

Nomi. Lat. *Pistacia.* Ital. *Pistacchi, & Fistici.*

Pistacchi.

Qvalita'. Son caldi, & secchi nel secondo grado.

Scelta. I buoni sono i grandi, di odore simile al terebinto, del quale sono una specie, & che il frutto sia colto da arbori vecchi, & sia fresco, & verdeggiante, che è miglior dell'amãdole.

Giovamenti. Sono marauigliosi in risuegliare gli appetiti venerei, leuano l'opilatione del fegato, & lo corroborano, purgano il petto, & le reni, sono utili allo stomaco, che lo confortano, & prohibiscono la nausea, assottigliano gli humori grossi, sono ristauratiui, & per questo si mettono nelle compositioni, che si fanno per chi vuole ingrassarsi; beuuti triti nel uino, conferiscono a i morsi de i serpenti.

Ingrassare

Nocvmenti. Nuocono a i fanciulli, & a quei che son di calda complessione, perche assottigliano

tigliano loro il sangue, & infiammandolo fanno uenir la uertigine,& mangiati in troppa quanti tà grauan lo stomaco.

Vertigine.

Rimedi. Si corregge il nocumento loro mangiandoli nel fin, o nel principio del pasto, mangiandoui appresso grisomole secche, o zuccaro rosato; sono buoni ne i tempi freddi, per i uecchi,& per i flemmatici,& cattiui per i giouenì,& per i colerici. Dicesi che nascono i pistacchi,insitando l'amandole ne i lentisci.

Pistacchi, come nascano.

Seguono i frutti delli dodeci Alberi, che si mangiano di fuori solamente.

AMARENE.

Et frigus Cerasa inducunt austera cibiq;
Vota cient, siccant, constringunt robore firmant.
Non in uentriculo ceu dulcia corrumpuntur.
Inde febri, atq; siti, hæc faciles concedimus usus.

Nomi. Lat. *Cerasa austera.* Ital. *Amarene, & Marasche.*

Marasche.

Qualita'. Queste amarene, che sono cerase austere stringono il uentre, incidono la flemma,& sono constrettiue, rinfrescano, diseccano, & corroborano.

Scelta. Le migliori sono le grosse, & ben mature.

GIOVAMENTI. Sono grate allo stomaco, perche smorzano l'ardor della colera,& tagliano la uiscosità della flemma, & fan uenire appetito: si conseruano condite con zuccaro.

Conserua d'amarene.

NOCVMENTI. Esasperano lo stomaco con l'acredine loro.

RIMEDI. Si māgino crude con zuccaro,ouero cotte,& condite con zuccaro,si riserbano nei uasi di vetro,che così riescono migliori,che crude;& sono molto conuenienti nelle febri pestilentiali, le crude son buone nei tempi caldi, & per quei che son colerici, ma non si conuengono a uecchi,nè a flemmatici.

BIRICOCOLI.

Poma eadem dices quæ persica,si tamen amplum
His corpus,nobis aurea forma datur.
Arboreos inter fętus suauissima gustu
Armenia,& coleram frigore mala premunt.

NOMI. Lat. *Mala Armeniaca,Præcocia.* Ital. *Armeniache, Moniache, & Grisomole, & Biricocoli.*

Biricocoli.
Ammoniaci.

QVALITA'. Sono questi frutti frigidi,& humidi nel secondo grado.

SCELTA. Le armeniache le quali son così chiamate, perche fur portate d'Armenia , sono le migliori, le grosse, ben colorite,molto mature, con nocciolo dolce , chiamate alberges, & che

dall'offa facilmente fi diftacchino,& fiano dolcif-
fime al gufto.

GIOVAMENTI. Sono grate allo ftomaco, leuano la fete,rifuegliano l'appetito,fanno orinare;il lor nocciolo amazza i vermini,& l'infufione fatta con le fecche gioua alle febri acute;fi feccano al fole fpartendoli per mezo, & afpergendoli fopra zuccaro poluerizato.

Stomaco.

NOCVMENTI.Sono grati allo ftomaco,ma lo indebolifcono, fono più corrottibili che le pefche, muouono il fluffo del uentre, gonfiano, & riempieno il fangue di molta acquofità,& humidità,& lo difpongono a corruttione,fono di peffima foftanza,fi conuertono in colera,fi putrefanno uelocemente,riempieno il fangue di molta humidità,lo difpongono a corruttione,& generano febri peftilentiali,& fanno flemma groffa,& vifcofa nel fegato,& nella milza.

Nota.

RIMEDI. Si deuono pigliare nel principio del mangiare,beuendoci fopra un poco di buon vino o mangiandofi appreffo anifi,o cibi conditi con fale,o con fpetie,o cafcio vecchio,& beuendoci appreffo(come fi è detto) buon vin vecchio odorifero.

CA-

CAROBOLE.

Effulcit ſtomachum poſt cęnam,ſumpta ſed ante
Profluuium SILIQVA *aduentris facit; ipſa recēsq́,*
Aluum diſſoluit ſtomacho, nocet,aſt ea ſiſtens
Sicca,atq; utilior ſtomacho eſt,lotiumq́; miniſtrat.

NOMI.Lat. *Siliqua.* Ital.*Silique,Carobe,Carobole, & Guainelle.*

Carobol

QVALITA'. Queſti frutti ſono diſſeccatiui, & riſtrettiui.

SCELTA. Le migliori ſono le freſche, & ſecche ſu le grate,che le freſche ſono abomineuoli, & ingrate al guſto,ma ſecche diuentano dolci, & aggradeuoli,imperoche vi ſi congela dentro vn liquore ſimile al mele,col quale gli Indiani condiſcono il gengeuo, li mirabolani,& le noci moſcate.

NOCVMENTI. Hanno le ſilique un certo che ſimile alle cirege, percioche mangiandoſi freſche ſoluono il corpo, ma ſecche lo reſtringono, & ſono più utili allo ſtomaco,prouocano l'orina, & la lor decottione beuuta mirabilmente gioua alla toſſe, per la dolce & melliflua ſoſtanza loro; mangiate dopo cena fortifican lo ſtomaco,& aiutan la digeſtione.

Toſſe.

NOCVMENTI. Sono di cattiuo nutrimēto, ſono difficili a digerire,& ſoluono il ventre.

RIMEDI. Biſogna mangiarle ſecche, & non verdi, & dopò al cibo.

CIREGIE.

Sicca aluum sistunt, eademq; recentia soluunt:
Sunt CERASA *austeris dulcia sana minus,*
His aluus fluida arcetur, famis improbus ardor
Crescit, adempta siti, quàm gula docta Coquo.

Ciregie.

NOMI. Lat.*Cerasia*. Ital.*Ciregie*.

QVALITA'. Le dolci sono frigide, & humide, ma l'austere sono più frigide.

Cirase corgne.

SCELTA. Le migliori cerase sono quelle, che sono di dura sostanza, ben mature, come sono le corgne, & le corbine, che l'acquaiole sono da fuggire, che sono insipide, & facilmente si putrefanno; delle austere le migliori son le palombine.

Dolci.

Visc. ole.

GIOVAMENTI. Le dolci muouono il corpo, & presto se ne scendono dallo stomaco a basso: mágiate la mattina cauano la sete, rinfrescano, & prouocano l'appetito; le secche stringono, massime le uisciole, giouano, & sono grate allo stomaco, perche smorzano l'ardore della colera, & tagliano la uiscosità della flemma, & fanno uenire appetito, massime cotte con buona quantità di zuccaro sopra.

Lumbrici.

NOCVMENTI. Sono le dolci nimiche allo stomaco, massime l'acquaiole, generano nel uentre lumbrici, & humori putridi, subito si putrefanno, & gonfian lo stomaco, per il uento che generano, quando se ne mangiano assai.

Ri-

Rimedi. Bisogna mangiarne poche, et appresso, senza intermissiion di tempo, pigliar cibi che siano di ottima sostanza, salati, et acetosi, nō si mangino per cibo, ma per medicamēto da smorzar la sete, et l'ardore di chi s'affatica ne'tempi caldi, che in questi tempi son buone per i gioueni, per quei che son colerici, ma son triste per i vecchi, et per i flemmatici.

CORGNOLE.

Corna nocent stomacho, bruma male grata rigenti,
Si tuus illa uoret uenter, auarus erit.

Nomi. Lat. *Cornus*. Ital. *Corgniolo, & i frutti Corgnioli, & Corgniali.* Corgnali.

Qualita'. Hanno facoltà questi frutti de disseccare ualentissimamente, et d'astringere.

Scelta. Le migliori sono le grosse, et ben mature.

Giovamenti. Sono efficace rimedio a tutti i flussi del ventre, imperoche constringono al paro delle nespole, o de i pruni saluatichi: si concia no verdi come l'oliue: & delle mature si fà conserua con zuccaro, et mele, che uale alla dissenteria, & a corroborare lo stomaco: & condite si possono dare a i febricitanti. Flussi.

Nocvmenti. Sono di poco nutrimento, et cattiuo, et son difficili a digerire.

Ri-

RIMEDI. Si mangino in poca quantità nella seconda mensa, ben mature, & con zuccaro.

DATTILI.

Ardua dat dulci, pomum tibi palma tepore,
Cui dedit apta nimis nomina, forma teres,
Hæc caueas, tumidum corpus torpedine replet:
Sic cędet uinci nescia palma tibi.

NOMI. Lat. *Dalictus, fructus palmæ.* Ital. *Dattilo.*

Dattili. QVALITA'. Il dattilo contiene in se non poca calidità, quando è fatto dolce, onde sono questi frutti calidi nel secondo grado, & humidi nel primo.

SCELTA. Si eleggan quelli, che sian dolci, maturi, & che di dentro siano sinceri.

GIOVAMENTI. Ingrassano, piacciono al fegato, son buoni per la tosse, & lubricano il corpo.

NOCVMENTI. Generano vn sangue, che subito si muta in colera, nuocono a i denti, & alla bocca, & fanno uenir fuori le morici, mordono lo stomaco, riempiono il corpo di crudi, & viscosi humori, i quali sono tanto vischiosi, che fanno opilatione, non solo nel fegato, ma ancora nella milza, in tutte le viscere, & in tutte

Morici.

le

le uene, onde poi si generano lunghe, & cattiue febri.

RIMEDI. Sono manco nociui mangiandosi cotti, & conditi con zuccaro, come sono gli altri frutti; ouero mangiando appresso a i crudi qual che cibo acetoso, ouero conditi con aceto. Non son buoni in nessun tempo, per nessuna età, & nessuna complessione, saluo che quando sono conditi col zuccaro.

FOLCERACHE.

Vtilis est Lotus stomacho, sed fructus edendo est,
Aluum eadem sistit commendat & oris odorem.

NOMI. Lat. *Lotus*. Ital. *Frutti del Loto, & Folcerache, & Polserache.*

Folcerache.

QVALITA'. Il frutto del loto è partecipe di qualità constrettiua.

SCELTA. Di questi frutti son le migliori le fresche, & non le secche.

GIOVAMENTI. Il frutto del loto è dolce, buono a mangiare, & facile allo stomaco.

NOCVMENTI. E' ristrettiuo del corpo.

RIMEDI. Bisogna mangiarne in poca quantità.

GIVGGIOLE.

Magna placent, tussim sedant, stomachumq; lacessunt,
Humenti frigent Zizipha temperie.
Serica bacca rubens thoraci, & renibus affert
Præsidium, nutrit, concoquiturq; parum.

Giugiube

NOMI. Lat. *Zizipha*, Ital. *Giugiube, & Giuggiole.*

QVALITA'. Le giuggiole mature son temperate cosi nel calido, come nell'humido.

SCELTA. Si elegghino le mature, et ben rosse.

GIOVAMENTI. Giouano al petto, alle reni, et alla uessica, fermano i uomiti causati dall'acredine de gli humori: se ne fà siroppo, ilquale cõdensa il sangue colerico, et le materie sottili, che discendono al petto: et si mettono nella decottion pettorale, per domare l'agrimonia del sangue, et cauar fuori il suo humore sieroso; gioua al la tosse, et all'asprezze delle fauci. Ne i cibi son solamẽte dalli sfrenati fanciulli, et dalle donne molto le giuggiole desiderate.

NOCVMENTI. Sono di pochissimo nutrimento, molto malageuoli da digerire, et imperò molto contrarie allo stomaco.

Siroppo.

RIMEDI. Bisogna usarle in poca quantità, et solamente per medicina, et nõ per cibo, che se ne fà nelle spitiarie lo siroppo giugiubino.

MI-

MIRABOLANI.

Tuta Mirobalanum est inter medicamina: confert
Ad iecur, ad renes, stomacumq;, & uiscera, frenat
Scammonium, tum quæ medicamina ferre laborem
Deijciendo solent, obstructis non datur unquam.

NOMI. Lat. *Mirobalanum.* Ital. *Mirabolano.*

Mirabolani.

QVALITA'. Sono frigidi, & secchi, astringenti, acidi, & constrettiui.

SCELTA. I più lodati sono quelli, che son ben maturi.

GIOVAMENTI. I conditi con zuccaro, masſime i cheboli, sono migliori de gli altri, che soluono manco; i mirabolani citrini, cheboli, indi, emblici, & bellirici, seruono più per medicina, che per cibo, & per questo quei, che uorran saper le uirtù loro, cerchino nel nostro Herbario.

NOCVMENTI. Solo questo nocumento hanno i mirabolani in loro, cioè che augmentano le opilationi.

Opilatione.

RIMEDI. Non si diano agli opilati, nè a coloro, che son disposti a cadere in tal difetto, ouero si diano conditi, & ben preparati.

te infiammano il ſangue,& leuano il ſonno.

RIMEDI. Biſogna mangiarne in poca quantità,& le condite con aceto ſon migliori, & che habbiano buona concia; ſono buone ne i tempi freddi,a tutte l'etadi,& compleſſioni: ſi deuono mangiar l'oliue in fine dell'altre viuande, per corroborar lo ſtomaco, & aiutar la digeſtione; ma a'tempi noſtri ſi mangiano nel principio, nel mezo,& nel fine delle menſe, con le carni, con i peſci,& con l'oua,ma con grande errore, perche (come al ſuo luogo s'è detto) biſogna ne i cibi ſeruar l'ordine.

Ordine ne i cibi

PESCHE.

Rore ſumus pluuio mox putreſcentia,uentre.
Fida caleſcenti,ſi modo prima damur.
Mollia laxamus uentres,ſiccata tenemus,
Nos temnit perſis,ſed tibi grata ſumus.

NOMI. Lat. *Perſica.* Ital. *Peſche, & Perſiche.*

Peſche.

QVALITA'. I frutti ſon frigidi, & humidi nel ſecondo grado; l'amandole loro poi ſon calde,& ſecche.

SCELTA. Le migliori perſiche ſono le odorifere,ben colorite,ben mature,& che da gl'oſſi facilmente ſi diſtacchino,che ſiano anco di ottimo ſapore. Si lodano aſſai le duracine, che non ſi ſtaccano,che ſono più ſaporite, & hanno

del

Persiche cotogne. Noci persiche.

del cotognino, & però si chiamano persiche cotogne. Le noci persiche son le migliori di tutte.

Giovamenti. Son buone allo stomaco, & lubricano il corpo, quelle che si staccano dall'osso, & che son ben mature, si deuono mangiare nel principio del pranzo, che generano appetito, ma appresso bisogna beuere vin buono, che sia uecchio, & odorifero, & per questo si infondano nel uino, ilquale non per questo diuiene uenenoso, perche habbia tirato a se alcun ueleno del persico, ma diuenta tristo, & sciapito, perche le persiche, che son porose, hanno tirato a se lo spirito, & l'anima del uino, & però egli resta suanito, & senza virtù.

Nocumenti. Rilassano lo stomaco, generano humori, che subito si inacetiscono, & si corrompono, per esser di natura molle, & acquosa, onde generano per lo più ancora uentosità, ma le duracine non fanno tanti danni, & per lor proprietà generano l'hidropisia, onde alcuni per questo, credendosi di correggerle, le mondano, & l'infondono nel uino, ma cōmettono maggiore errore, pche il lor succo nociuo più tosto uiē trasportato alle uene, e cosi diuētano più nociue.

Duracine.

Rimedi. Beuasi appresso vn vino buono, odorifero, & aromatico, essendosi mangiate a stomaco voto; ma le duracine si deuono mangiare dopo pasto, che cosi rinfrescano la bocca dello stomaco, & la sigillano, come fanno parimente le secche: son buone la state per i gioueni, & per i colerici, ma nuocono a uecchi, & a i flemmatici,

matici,& a coloro,che hanno lo ſtomaco debile; ma cotte ſotto la cenere ſon cibo delicatisſimo, & gratisſimo a gli ammalati,che li aiutano nelle pasſioni del cuore;& col lor grato odore leuano la puzza del fiato,che uien dallo ſtomaco; rallegrano l'animo: le ſecche ſono più ſane, & fan migliore ſtomaco,& fermano i flusſi.I nocciuoli de i perſichi mangiati leuano il nocumento de i frutti, giouano a i dolori del corpo, ammazzano i vermi,diſſoluono le uentoſità, mondificano lo ſtomaco,& aprono l'opilationi del fegato, & lo confortano,ſpezzan le pietre delle reni, & della vesſica, & le liberan da gli eſcrementi flemmatici,& in ſomma ſon molto conuenienti per conſeruar la ſanità, ſe ogni mattina ſe ne mangiano otto, o dieci; ma a chi haueſſe il fegato troppo calido, baſtan due,o tre.

Fiato fetido.

Peſche. ſecche.

Pietre.

PRVGNE.

PRVNA, *licet uario decorata colore niteſcant,*
Frigens & pluri claſſa liquore fluunt;
Soluunt,corda fouent ardentia prima repoſcunt
Prandia,ſunt Sirij nobiliora ſoli.

NOMI. Lat. *Pruna.*Ital.*Prune,& Suſine.Prugne,& ſe ne trouano infinite ſpetie.*

Prugne.

QVALITA'. Sono i pruni frigidi & humidi,

Dolci. Austere.

ritrouansene di più spetie,& alcune son dolci,& alcune acerbe,& austere;son frigide nel principio del secondo grado, & humide nel fin del terzo.

Scelta. Sono molto lodate le damaschine,o damascene,massime le ben mature, & dolci,le quali son cosi chiamate da Damasco città di Soria.

Diaprunio.

Giovamenti. Purgano la colera,smorzano il calore,leuano la sete,rinfrescano,humettano il corpo,onde si cuoce il lor succo,& serbasi per eccitar l'appetito,& per estinguere a i febricitanti la sete,& se ne fa elettuario con scamonea,& senza,per soluere il ventre, & con polpa di pruni damasceni,& manna si fa il nostro elettuario durantino,con infusion di sena, polipodio,anisi,& cinnamomo,che presone alla quantità di meza oncia nel principio del pranzo, lubrica piaceuolmente il corpo,& è gratissimo al gusto,come la cotognata.

Elettuario durantino.

Nocumenti. Nuocono a quei ch'hanno lostomaco debile,& frigido,a i decrepiti,& flemmatici,& a quei che patiscono dolor colici.

Rimedi. Si rimedia a i nocumenti delle prune mangiandole ben mature,nelle prime mense,con zuccaro,o mangiandoui sopra cibi salati, & beuendoci buon vino; sono ottime per i gioueni,ne i tempi molto caldi,& per quei, che son colerici,& sanguigni.

Seguono i frutti dell'Herbe.

C E D R V O L I.

Abstergit C V C V M I S,*friget pariterq; satiuus,*
Ordine bino humet, uesitaq; ulcera sanat,
Vrinamq; ciet, reuocant animoq; liquentes
Olfactu, morsusq; canum folia illita sanant
Cum uino, à mensis iuuat hos arcere ferentes
Lethales succos, stomacho nisi forte coquant.

N o m i. Lat. *Cucumis satiuus.* Ital. *Cedruolo.* Cedruolo.

Q v a l i t a'. Son freddi nel fin del secondo grado, & humidi nel terzo.

S c e l t a. I migliori sono i lunghi, grossi, & ben maturi, con colore gialetto, & i piccioli sono migliori de i grandi.

G i o v a m e n t i. Rinfrescano mirabilmen te quei c'hanno ardor nello stomaco, leuano la sete, smorzano la collera, & prouocano l'urina; mondate dalla scorza, & fatte lunghe, & larghe, et sottili, et infuse in acqua fresca, messe su la lin gua de i febricitanti, leuano loro la sete, non lasciano rasciugare, et diuentar nera la lingua, nè il palato, anzi smorzano la sete, rinfrescan l'ardor delle febri, et mantengono la bocca humida, et fresca; bolliti con zuccaro leuano la sete più ualo rosamente. Sete.

N o c v m e n t i. Sono durissimi da digerire, generano flemma, et humori uiscosi, et tal uol ta uelenosi nel corpo, et nelle vene, dalli quali poi

in processo di tempo si causano febri lunghe, & di mala qualità, & nuocono a gli stomachi frigidi, che non li digeriscono mai.

Insalata di cedruoli.

RIMEDI. Son men nociui mangiandoli in insalata con cipolla, basilico, dragoncello, mēta, ruchetta, & pepe, o altri cibi simili. Sono pessimi in tutti i tempi, a tutte l'etadi, & a tutte le complessioni. Son cibo per genti rustiche, che si faticano assai, & c'hanno lo stomaco molto caldo, ma non è cibo da persone delicate. Cotto è manco nociuo.

COCOMERO.

Aluo, et uessicæ CVCVMER, *stomachoq; salubris;*
At uenerem obtundit, non bene coctus obest,
Hic bilem subigitq; sitim, stomachoq; calenti,
Gratus erit, Medici si sapit arte coqui,
Ne diuturna tamen sit concomitata, caueto,
Febris, in assiduos si datur esca cibos.

Cocomero.

NOMI. Lat. *Anguria*. Ital. *Cocomero, & Anguria*.

QVALITA'. E' il cocomero frigido, & humido nel secondo grado.

SCELTA. I migliori son quelli, che sono grandi, & ben maturi.

GIOVAMENTI. E' valorosissimo il cocomero p refrigerio dell'assetati, la state, vale nelle

ar-

ardentissime febri, che sminuisce il calore, & gio ua all'aridità della lingua, i semi son rimedio alle reni, & alla uessica, prouocando l'orina, sono molto conuenienti alli stomachi caldi, & secchi, ristorano quei, che patiscono suenimenti, per il souerchio calore, la polpa de i cocomeri, si tiene in bocca per l'aridità della lingua.

Lingua arida.

Nocvmenti. Vsandosi troppo è di catti uo nutrimēto il cocomero, & se presto non passa dallo stomaco, corrompesi, & conuertesi in humore simile i mortiferi ueleni, sminuisce il seme genitale, & estingue gli appetiti uenerei, genera nello stomaco flemma uiscosa, la quale diffondendosi cruda per le uene, cagiona longhissime febri, fanno i cocomeri a quei, ch'hanno la flemma nello stomaco nausea, et cagionano dolori colici, et passioni ipocondriache.

Rimedi. Non bisogna mangiarlo nel principio della mensa, perche a guisa di rafano ascende ad alto: in fine del mangiare è manco nociuo, et è più facile a digerire, sono i cocomeri inimici a'uecchi, et alle frigide, et humide complessioni, et il rimedio è di mangiare un poco di seme d'ameos, a i gioueni sono più conuenienti, et parimente a sanguigni, et cotti son manco nociui.

FRAGHE.

Arrident æstate cibis, corruptaq; febrem
FRAGA *creant, oculis uisceribusq; fauent.*

Fraghe.

NOMI. Lat. *Fraga.* Ital. *Fraghe, & Fragole.*

QVALITA'. Sono frigide nel primo grado, & secche nel secondo.

SCELTA. Le migliori sono le rosse ben mature, grosse, di grandissimo odore, & domestiche, & quelle dei nostri monti di serrasanta, & di mõte nero, che le nostre pastorelle portano a noi chiuse nelle scorze de gli arbori.

GIOVAMENTI. Sono al gusto gratissime, smorzano l'ardore, & l'acutezza del sangue, & estinguono il feruor della colera, rinfrescando il fegate. Leuano la sete, prouocano l'orina, & eccitano l'appetito. Il lor uino disecca i quossi del uiso, & chiarifica la uista applicato a gli occhi, leuandone le nuuolette, & asterge la pelle del viso guasta da'morbiglioni. Le fraghe nessun ueleno prendono da i rospi, o da serpenti, da quali son spesso calcate, essendo poco de terra lontane. Fermano le dissenterie, & i flussi delle donne, & giouano alla milza. La decottion delle frondi, & delle radici gioua beuuta all'infiammation del fegato, & mondifica le reni, & la uessica; & l'acqua stillata dalle fraghe ferma il flusso del sangue in tutte le parti.

Quossi. vino di fraghe.

Acqua di fraghe.

NOCVMENTI. Son di poco nutrimẽto, & facilmente si corrompono nello stomaco; nuo-

cono le fraghe fortemente a i tremoli,& paraliti ci, & a quei che patiscono dolori di nerui. Et il lor uino imbriaca. Si putrefanno facilmente, onde chi ne mangia assai cade spesso in febri maligne.

vino di fraghe.

RIMEDI. Bisogna, nettare prima dalle frondi, & da ogni bruttezza, lauarle con buon uin bianco,& poi mangiarle asperse di zucchero Sono conuenienti ne'tempi caldi a'giouani,& a cōplessioni coleriche, & sanguigne, & a stomachi non deboli,& si deuono mangiare auanti a tutti gli altri cibi,& in poca quantità,come le cerase,& i mori,& gli altri cibi fugaci.

MELONI.

Abstergit, lapidem minuit PEPO, *mitigat æstus;*
Huic male concocto, pessimus humor erit,

NOMI. Lat. *Pepo.* Ital. *Melone, & Pepone.*

Meloni, Peponi.

QVALITA'. Sono i meloni,& i peponi frigidi nel secondo grado; & i meloni humidi in fin del secondo,& i peponi nel terzo grado.

SCELTA. Si eleggano quei, che son di odore, & di sapore esquisiti, al gusto sommamente grati,& che siano freschi,& maturi.

GIOVAMENTI. Rinfrescano ualorosamēte, nettano il corpo, prouocano l'orina, cauano la sete, & eccitano l'appetito: quei che ne māgiano

assai s'assicurano dalla pietra, & dalla renella, & per questo Albino Imperatore se ne dilettaua in modo, che una sera mangiò cento persiche di Cãpagna, & dieci Meloni di Ostia, i quali à quel tempo erano i più lodati.

Albino Imperatore.
Meloni.

NOCVMENTI. Fanno uentosità, & dolori nel uentre, & però se ne deuono astenere quei che patiscono dolori colici, perche generando cattiuo nutrimento, facilmente si cõuertono in quelli humori, che ritrouano nello stomaco, & difficilmente si digeriscono per la lor frigidità, & cosi eccitano uomito, & flussi colerici, & corrompendosi generano febri maligne con petecchie.

RIMEDI. Non si deuono mangiare se non a stomacho uoto, perche essendo di facile cõuersione, subito si mutano in quell'humore, che ritrouano nel stomaco. E' buon rimedio ancora il mangiar col melone il cascio uecchio, & cose salate, & beuendoci appresso ottimo uino, ma nõ molto potente, & mangiando poi altri cibi di ottima sostanza, sono buoni ne i tempi caldi, & ardenti, & conuengono in ogni età, eccetto che alli decrepiti, che nuocono a flemmatici, & a malenconici grandemente.

ZVC-

ZVCCA.

Succi aquei, cursus rapidiq; CVCVRBITA, bilem
Vincit,& Iliacum non bene cocta, ciet.
Quam bene grata tamen, cuicumq; admixta secundat,
Huic externa magis quam sua forma placet.

NOMI. Lat. *Cucurbita.* Ital. *Zucca.* Zucca.

QVALITA'. E' frigida, & humida nel secondo grado.

SCELTA. Le migliori sono le lunghe, fresche, & tenere; le uerdi deuono esser leggieri, & dolci.

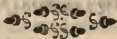
GIOVAMENTI. Gioua a i colerici, smorzando la sete, rinfresca il fegato, & solue piaceuolmente il corpo. Le fritte sono molto più sane, che le lesse, imperoche nel friggere lasciano gran parte del loro aquoso humore, & così danno migliore, et più copioso nutrimento.

NOCVMENTI. E' di cattiuo nutrimēto, & si corrompe cambiandosi con quell'humore che troua nello stomaco; et perche è insipida, riceue quel sapore, & genera l'humor simile a quella cosa, con la qual si condisce. Nuoce a i freddi, et a i flemmatici, genera molta uentosità, & però indebolisce lo stomaco, et nuoce a gl'intestini, fa i dolori colici, et i premiti.

Cōditura.

RIMEDI. E' manco nociua, apparecchiata con cose agre, come agresta, et simili, et parimente con cose salse, et calide, come sono senape, pepe, et cipolla, et petrosello: è buona ne i tempi caldi per i gioueni, et colerici.

AVER-

AVERTIMENTI NELLE CARNI.

LE *Carni piu d'ogn'altro cibo notriscono, perche essendo calide, & humide, facilmente si trasmutano in sangue, & danno grandissimo nutrimento; circa lequali bisogna seruar queste regole.*

I. Sempre si auuertisca, che gli animali, le carni, l'herbe, i frumenti, & i uini si eleggano de i luoghi alti, & odoriferi, che sian da ottimi uenti ristorati, & da soaui raggi del sol riercati, doue non siano stabbi, nè stagni, & che in essi le cose si conseruin lungo tempo incorotte.

II. Che si fuggano tutte le carni de gl'animali, che stanno nelle paludi, & nelli stagni, & nelle lagune, come sono l'anitre, & l'oche.

III. Le carni de gli animali troppo gioueni, & troppo uecchi, sono cattiue, dure, secche, neruose, & di poco nutrimento, & difficili a digerire: quelle de gl'animali troppo uecchi, come quelle de' giouèni, sono troppo humide, & piene di superfluità, quantunque per il uentre più facilmente discendano.

IIII. La carne de gli animali maschi è più calda, più secca, & più facile a digerire, che quella delle femine, la quale è piu frigida, & piu humida, & per

& per questo più indigestibile, & quindi auuiene, che la carne delle femine è miglior per i febricitanti, che quella de' maschi, perche è manco calda, & più humida, & per questo s'hanno da dare la state a gl'infermi le polanche, & non li pollastri.

V. Ogni carne feminina genera sangue cattiuo, più che quella de i maschi, eccetto le capre, che sono di più laudabil nutrimento, che non sono i becchi.

VI. La carne salata nuoce, generãdo sangue grosso, & malenconico, perche disecca grandemente, poco nutrisce, & genera cattiuo succo.

VII. La carne grassa, presto si digerisce, genera nondimeno molta superfluità, & per questo è di poco nutrimento, leua l'appetito, impedisce la digestione, & fa languido lo stomaco; ma la magra è di maggior nutrimento, & genera poca superfluità; onde la mezzana tra queste due è la più prestante, perche genera sangue temperato.

VIII. Le carni de gli animali uolatili son più leggieri, più secche, et di più facil digestione, che quelle de gli animali quadrupedi, & per questo sono conuenientissimi a coloro, che attendono più a gli essercitij dell'animo, che del corpo, perche più facilmente de gl'altri si digeriscono, perche generano sangue chiaro, mondo, spiritoso, & molto atto a gli essercitij della mente, & alla speculatione dell'intelletto.

IX. Le carni d'animali saluatichi sono migliori di quelle de' domestici, & il sangue generato da loro ha poche superfluità, per li molti loro essercitij, & fatiche; & perche uiuono in aere più secco; massime quelli, che soggiornano ne i monti, & per questo la car-

carne loro si conserua più longo tempo incorrotta, per che hanno poco graßo, & per questo generano poche superfluità, meglio nutriscono, & generano sangue migliore; ma gli animali domestici sono più humidi de i seluaggi; per l'otio, & per l'humidità dell'aere, nel quale stanno.

X. *Ne i tempi, et complessioni humide, le carni, che declinano alla siccità sono più conuenienti, ma ne i tempi, & complessioni secche, & età, & per i uecchi sono più a proposito le carni, che habbino dell'humido.*

X I. *La carne del castrato è migliore, perche è di temperata complessione, perche è più calda delle seminine, & de i maschi più frigida.*

X I I. *La carne di animal negro è più leggiera, & più soaue, che quella di animal bianco.*

X I I I. *La carne, che circonda l'osso, è di più laudabile nutrimento, & la carne della parte destra è più leggiera, & più facile a digerire della sinistra, & quella della parte anteriore è meglio della posteriore, perche le carni anteriori sono più calde, & più facili a digerirsi, ma le posteriori son più frigide, & più grosse; & la carne, che è più propinqua al core, è piu prestante, che quella, che n'è piu lontana, perche corroborata dal calor del cuore si fa piu atta a notrire.*

X I I I I. *Le carni, che declinano alla siccità, bisogna leßarle, & quelle, che declinano all'humidità arrostirle, per contemperare l'humidità loro, et per questo le carni di conigli, di lepori, di ceruì, & caprij, bisogna leßarle, & l'elissatione tempera la*

loro

loro siccità; ma la carne di porco, di castrato, & di móntone, si deue arrostire.

XV. La carne arrostita nello spedo, è grossa, & di gran nutrimento, ma si digerisce più difficilmente, che quella, che si lessa, & per questo non bisogna riempirsene; la lessa è di più facil digestione, dà più laudabil nutrimento, & per questo è più conueniente, che l'arrostita. Ma è da notare, che le carni molto grasse, bisogna arrostirle, & le magri per il più lessarle, perche il fuoco consuma la grassezza loro, si come la magrezza riceue humidità dall'acqua. Nel pranzo si conuengono più le carni lesse, & nella cena l'arrostite, che essendo più difficile a digerire, la notte meglio si digeriscono. Le carni fritte generano fastidio, nausea, grauità di testa, & difficilmente si digeriscono, se bene sono di gran nutrimento.

AGNELLO.

Anniculus placeat, uel si sine testibus Agnus,
Pinguior est hædo, quum calet olla uores.

Agnello.

NOMI. Lat. *Agnus*. Ital. *Agnello*.

QVALITA'. E'agnello calido nel primo grado, & humido nel secondo, ma il lattante è humido nel terzo, & ha molta uiscosità, ma quãdo ha l'anno, non abbonda di tanta humidità, che subito leuato dal latte gli cresce il calore, mãcandogli l'humidità.

SCELTA. Che sia di vn'anno, maschio, & che sia nato di primauera, & habbia pasciute herbe odorate.

GIOVAMENTI. Genera buon nutrimento, è facile a digerirsi, massime quando si è pasciuto, d'herbe odorifere, vale contra l'humor malenconico, & gioua a coloro, che stanno nei paesi caldi, & ne i tempi caldi, & a quei che sono di colerica, & adusta complessione. Quel che non allata è miglior, facilmente si digerisce, genera buono, & più copioso nutrimento.

NOCVMENTI. La carne dell'agnello giouane lattante, è humida, viscosa, escrementosa, mucilaginosa, & di grosso nutrimento, & per questo nuoce molto a i flemmatici, & massime a i vecchi, ne i tempi, & paesi freddi, genera molta viscosità nello stomaco, perche ha in se souerchia humidità, & tanto più quanto è più giouane; non è conueniente a gli infermi, massime a

chi

chi patisce mal caduco, o altre passioni del ceruello,& de'nerui.

Mal caduco.

RIMEDI. Non si mangi se non di vn'anno, & che non habbia vsato il coito, & cuochisi arrosto, con saluia, rosmarino, aglio, & garofani, & con altre cose calde, che disecchino l'humidità; & mangiandola questa carne, si accompagni cō carne salata, & menta; si mangi con salse che habbino dell'incisiuo, & del diseccatiuo, come è la salsa fatta di mostaccioli Napolitani infusi in aceto, pestandoli bene, & aggiundendoui succo di petrosello; ma arrostita è molto meglio, che bollita.

Salsa.

BECCO.

Cūmale olet, siccat, fit iam CAPER, *improbus, absit,*
Et cadat ante focos uictima Bacche tuos.

NOMI. Lat. *Caper, & Hircus.* Ital. *Becco.*

Becco.

QVALITA'. E' questa carne calda, & secca, & de i gioueni è manco male, massime se siano castrati.

GIOVAMENTI. Gioua a quei, che sono smisuratamente grassi.

NOCVMENTI. E' carne puzzolente è difficile a digerire, & genera cattiuo nutrimēto, patisce il mal caduco, onde a gl'huomini, che sono disposti a quel male è pernitiosissima; genera humor malenconico, & ventoso.

Mal caduco.

RI-

RIMEDI. Bisogna in tempo di necessità mãgiar questa carne, che sia grassa, & giouene, & sia lessa con herbe odorate, & cauoli, & si mangi cõ agliata; i becchi castrati sono manco nociui, & i montani son manco fetidi, & la lor carne è più secca, che quella del domestico.

Cottura.

BOVE, VITELLO, E TORO.

Assiduos habeant, uitulos tua prandia in usus,
Cui madida, & sapido iuncta tepore caro est.
Terrea bilem affert, terram digesta per annos.
Nunc eme, sic stomacho fit leuis esca tuo.

NOMI. Lat. *Bos, Vitulus, & Taurus.* Ital. *Boue, Vitello, & Toro.*

Bue.

QVALITA. E' la carne di uaccina fredda nel primo grado, & secca nel secondo, ma quãdo è vicina alla natiuità, ha più dell'humido, che le carni giouenì de gli animali, che per natura son secchi, sono temperate.

Vitella.

SCELTA. Il boue deue esser giouane, & grasso, & auezzo all'aratro; la uitella, che sia lattante, & di madre, che habbia pasciuto di ottimi pascoli.

GIOVAMENTI. Il bue è di grandissimo nutrimento a quei che molto s'affaticano, & genera loro molto sangue, & stagna il flusso colerico; la vitella dà grandissimo nutrimento, & genera ottimo sangue, facilissimamente si digeri-

sce,

ſce; la campareccia è men buona della mongana.

Nocvmenti. Il bue è di peſſimo nutrimẽto, tardi ſi digeriſce, genera varici, & infirmità malenconiche; la vitella è di groſſa ſoſtanza, & per queſto nuoce a i conualeſcenti. Il toro è peggior di tutti, c'ha carne groſſa, febroſa, dura, ſecca, fetida, & di cattiuo nutrimento; la vacca è cattiuiſſima, maſſime la vecchia.

Toro.

Vacca.

Rimedi. La carne di vaccina ſi tenga nel ſale per vintiquattro hore, & ſi cuoca bene; la vitella cuocaſi in compagnia di galline, o capponi graſſi, & ponghiſi ſeco il petroſello.

BVFALO.

Bubalus hinc abeat, neue intret prædia noſtra,
Non edat hunc quiſquam, ſub iuga ſemper eat.

Nomi. Lat. *Bubalus*, Ital. *Bufalo*.

Bufalo.

Qvalita'. La carne del bufalo è carne groſſa, che non ſi legge, che entraſſe nelle menſe de gl'antichi, nondimeno a i tempi noſtri ſi mangia da molti, & ſi lodano i lombi di bufaletti, il fegato, la lingua, & le zinne delle femine, che allattano, & è cibo ordinario de gli Hebrei.

Scelta. Sia giouene, & graſſo.

Giovamenti. Sia mangi in poca quantità, perche non è da ſtomachi delicati.

Nocvmenti. Difficilmente ſi digeriſce, genera nutrimento groſſo, & viſcoſo. Mangiata

questa carne fresca, oltre che è ingrata al gusto, moue il flusso del corpo.

Rimedi. Salata questa carne è manco nociua, & ha miglior sapore.

Nam sapit esca male, quæ datur absque sale.

CAPRETTO.

Hædulus ad domini saltet, sed frigidus, aras.
Vix calet, ille ægris uda alimenta feret.

Capretto.

Nomi. Lat. *Hædus*. Ital. *Capretto*.

Qualita'. E' di caldo temperamento fin al secondo mese, & è carne laudabile, & temperata tra l'humidità, & siccità.

Scelta. Si elegghino i negri, & rossi, ma che non arriuino a sei mesi, anzi, che siano lattanti, & siano maschi.

Giouamenti. Dà ottimo nutrimento, si digerisce presto, conferisce alla sanità mirabilmente, gioua grandemente a gli infermi, & a i conualescenti, & a coloro, che non molto si affaticano, & a gli studiosi.

Nocumenti. Nuoce il capretto a i vecchi decrepiti, & a quei che hanno lo stomaco frigido, & acquoso. Nuoce a quei che molto si affaticano, & a quei che patiscono dolori colici, o mal caduco.

Mal caduco.

Rimedi. Si rimedia cocendolo ben bene,

& non

& non allesso, ma arrosto, massime le parti di drieto, che non sono tanto humide, quanto quelle dauanti, & si mangino con aranci; la lessa si mangi fredda.

CAPRIO.

Iam canibus laqueos iniungite, cum lacer udam
Tingit humum roseo sanguine Capreolus.
Hic optatus feret nobis fomenta calore
Uda leui, modicis moxq; fouenda focis.
Damula adusta magis, si matris ab ubere rapta est:
Huic prior in nostro forte erit orbe locus.

Caprio. Damma.

NOMI. Lat. *Capreolus*, *&* *Dama*. Ital. *Caprio, Capriolo, & Damma*.

QUALITA'. E' caldo, & secco nel secondo grado.

SCELTA. Si eleggano de i caprij, & delle damme, quelli che siano giouani, grassi, & assai esercitati, che cosi si dissoluono loro i tristi humori, diuengono più facili a digerire, & il sangue che generano ha pochissime superfluità, nõ dimeno tira un poco al malenconico, come quasi quello di tutte l'altre fiere.

GIOVAMENTI. E' di grande, & buon nutrimento, & in questo supera tutte l'altre carni seluagge, vale contra la paralisia, dolor colici, & smagra i troppo grassi.

Smagri.

NOCVMENTI. Nuoce a i magri, & stenuati, perche generando sangue asciutto ne vengono a patire i nerui, massime se l'animale è uecchio, che all hora è più difficile a digerire; è cattiuo cibo ne i tempi caldi.

RIMEDI. Quando si cuoce, si bagni assai cō olio, o con grasso, acciò la carne si faccia più humida, & più facilmente si digerisca; mangiasi alle tauole de i grandi questa carne lessa, arrostita, & in pasticci; si conuiene l'inuerno per i flemmatici, ma non conferisce a'gioueni, & a i colerici. Si querelano questi animali così.

Pasticci.

Dente timetur Aper, defendunt cornua Ceruum:
Imbelles DAMAE *quid nisi prēda sumus?*

CASTRATO.

Hunc amo, si duri per pascua Montis anhelat:
Maluero si auri uellere diues erit.

Castrato.

NOMI. Lat. *Veruex*, Ital. *Castrato.*

QVALITA'. E' questa carne calda, & humida temperatamente.

SCELTA. Si eleggano i gioueni d'vn'anno, che cosi la carne loro è molto buona, & molto conueniente per sani, & per gli ammalati, massime se i pascoli loro saranno in colli d herbe odorifere, come son i nostri di Gualdo, che cosi questa è meglio di tutte le carni.

GIOVAMENTI. Genera questa carne buō sangue, perche è soaue, & di buon nutrimento, &

& facilmente si digerisce. Il brodo di castrato è ottimo, et uale molto contra l'humor malenconico, et mantiene l'humore in temperamento, et equalità: si mangia lessa con petrosello, ouero i quarti di drieto arrostiti, con rosmarino, et aglio battuti ben prima con bastoni.

Cottura.

NOCVMENTI. Quando il castrato è uecchio, nuoce la sua carne, perche si disecca, sì per l'età, sì ancora per il mancamẽto de' testicoli, et è difficil a digerire, et mãca della suauità, et gratia.

RIMEDI. Non si mangi la carne de i vecchi, et mangiando quella de i gioueni cotta a lesso, si accompagni con herbe aperitiue, et cordiali; et cotta arrosto, si accompagni con saluia, rosmarino, et aglio, come si è detto; è buona questa carne in tutti i tempi, in tutte l'etadi, in tutte le cõplessioni, et in tutti i paesi.

CERVO.

Terreus est, uolitat sed Ceruus: retia tendas
Ne fugiat; neruis cum tumuere fauet.
Si uereare nigram bilem, sit captus anhelo
Esca cani, cordis, sed prius ossa legas.
Illa uenenatum poterunt depellere uirus:
Sic nihil est penitus, quod sine laude uoces.

NOMI. Lat. *Ceruus*. Ital. *Ceruo*.

Ceruo.

QVALITA'. E' caldo nel primo grado, secco nel secondo.

SCELTA. Si elegga giouene, o lattante, ouero che sia stato castrato.

GIOVAMENTI. La carne de i cerui piccolini castrati è lodata per carne di buon nutrimēto, che così perde ogni malitia; il corno del ceruo abbrusciato scaccia tutti gli animali uelenosi; & l'osso, che si ritruoua nel suo cuore, è molto cordiale, resiste a i veleni, & per questo si mette nelle teriache.

Osso del cor di ceruo.

NOCVMENTI. Questa carne genera grosso, & malenconico humore, difficilmente si digerisce, & è di poco nutrimento, genera paralisia, & fa tremuli, & quartanarij.

Pasticci.

RIMEDI. Cocendosi in compagnia d'altre carni, d'animali grassi, ouero in pasticci, con mol to lardo, ouero sia di cerui goueni, o castrati, depone la sua malitia: non si mangi la state, massime da i vecchi, & da i malenconici; l'inuerno si mangia più securamente, perche la state mangiano vipere, & serpenti; il lombo è la sua parte migliore.

CONIGLIO.

Credideram leporem, sic forma simillima fallit,
Ambo superfœtant, dente uel aure pares.
Ambo timent, distant tamen, uda cuniculus affert
Fercula, uiscosum semimitata gluten.
Hunc torre igne tamen, suffosa euertere Castra
Bethydis audebit si modo credis aquis.

NOMI. Lat. *Cuniculus.* Ital. *Coniglio, & picciol lepre, per la gran similitudine, che con quello tiene; & dal continuo caminare, che egli fa sotto terra, hanno imparato i soldati di far le mine, onde disse il Poeta,*

Coniglio. Mine.

Gaudet in effossis habitare Cuniculus antris,
Demonstrat tacitas hostibus ille uias.

QVALITA'. E' freddo nel principio del primo grado, & secco nel secondo, & la sua carne è manco secca della leporina, & di men cattiuo nutrimento.

SCELTA. Si elegga il giouane, grasso, d'inuerno, & che la sua carne all'aria della notte, sia diuentata tenera, & frolla, che i uecchi han carne impura, poco sana, et poco grata al gusto.

GIOVAMENTI. Dà buon nutrimento, & copioso, consuma l'humidità superflue, & le flēme, che ritroua nello stomaco, & lo conforta; sono queste carni più biāche, nè tanto secche come le leporine, & per questo meglio nutriscono, & più facilmēte si digeriscono, prouocan l'orina, & giouano a coloro, che patiscono l'elefantiasi.

NOCVMENTI. Nuoce a i malēconici, masſime a i decrepiti, & ne i tempi caldi, che genera groſſo nutrimento, & non molto buono, & non è queſta carne molto grata al guſto.

Cottura. RIMEDI. E' manco nociua queſta carne, facendola un poco bollire, & poi arroſtirla cō herbe odorifere, garofani, noce moſcata, o canella, & lardo, o ſtrutto.

GHIRI.

Nil iuuat umbroſi latitare cubilibus antri
Glis tibi, uita & mors hic tibi ſomnus erit.
Nec pingui nocuiſſe malo, ingenioſa libido.
Interdicta gulę noxia quæq; uocat.

Ghiri. NOMI. Lat. *Glis.* Ital. *Ghiro, è animale molto ſimile a i topi, che la maggior parte dell'anno dorme, & l'inuerno per il ſo no ſi ingraſſa, ma la ſtate mangia ghiande, noci, & caſtagne, onde diſſe il Poeta,*
Tota mihi dormitur hyems, & pinguior illo
Tempore ſum quo me nil niſi ſomnus alit.

QVALITA'. Son calidi, & ſecchi.

SCELTA. Si elegghino i graſſi, & groſſi.

GIOVAMENTI. Nutriſcono gagliardamēte, & ſono al guſto diletteuoli, appreſſo i Romani furono in grā pregio nelle menſe loro: ma appreſſo i Greci nō furono in alcuna cōſideratione. Sono vtiliſſimi a' paralitici, & giouano a quei

che

che patiscon la fame canina, p la grassezza loro.

NOCVMENTI. Se nõ son grassi, difficilmẽte si digeriscono, & generano humor maleconico, & frigido, & grosso nutrimento; & essendo troppo grassi distruggono l'appetito, offendendo lo stomaco.

RIMEDI. Si mangino fritti nella padella, oueramente arrostiti con herbe odorate, & spetie, o sale, & cose aromatiche.

LEPORE.

Auriti leporis mihi pulpamenta reponas,
His meus abradi iam didicit stomachus.
Ignea sunt, aluum durant, sed renibus arctas
Et femori norunt hæc reserare uias.
Iuppiter alme, datur lepori si sexus uterq;,
Nec fera, nec malus est, omnibus esca placet.

NOMI. Lat. *Lepus.* Ital. *Lepre, & Lepore dalla leggierezza de piedi cosi detto, & dalla uelocità del corso, che gli sono state date in cambio dell'armi, per difendersi dalle bestie, & da i cacciatori.* Lepre.

QVALITA'. E' la lepre secca nel secondo grado, & calda nel principio del primo.

SCELTA. La migliore è la giouene presa da i cani nella caccia, con molto trauaglio, sia d'inuerno, & la carne si frolli al sereno della notte.

GIOVAMENTI. I leporotti son molto soaui, & grati allo stomaco, cotti in acqua, vino, &

saluia,

saluia,ouero arrostiti cō saluia,& garofani,o fattone pasticci,datoli prima un bollore;giouan a quei,che son troppo grassi, & desiderano smagrire. Fa buon colore in uiso, onde scherzando disse il Poeta,

Pasticci.

Smagrire.

Si quando leporem mittis mihi, Gellia dicis,
Formosus septem Marce diebus eris,
Si non derides,si uerum Gellia narras,
Edisti nunquam Gellia tu leporem ?

Il sangue della lepre mangiato fritto gioua alla dissenteria, alle posteme de gl'intestini, & a i flussi inuecchiati, rompe la pietra delle reni, & della uessica;il ceruello della lepre arrostito gioua mangiato al tremor de i membri,& col medesimo si facilita l'vscita de i denti a i fanciulli, & sminuisce il dolore:il quaglio beuuto con aceto gioua al mal caduco:facendo bagnolo col brodo della lepre,cōferisce a i podagrici.

Renelle.

NOCVMENTI. Tardi si digerisce, genera grosso sangue,stringe il ventre,induce vigilia,& sogni fastidiosi,genera sangue malenconico,onde nuoce a i malenconici, & a quei, che studiano,& dà poco,& cattiuo nutrimento,& fa malencōnico.

RIMEDI. E' manco nociua cocendosi piena di lardo,o di altro grasso, con molte spetie aromatiche. Non è buona se non l'inuerno,& per i gioueni,& per i sanguigni.

MON-

MONTONE.

Non Aries facilis coctu est, alimenta ministrat
Pessima; nec gulę, uentriculoVe placet.

NOMI. Lat. *Aries.* Ital. *Montone.* Montone.

QVALITA'. E' simile alla carne di becco, ma più facile a digerire.

GIOVAMENTI. Non ha in se uirtù alcuna, et per questo è stata dalle mense sbandita.

NOCVMENTI. La carne del montone, tanto giouene, quanto vecchio, è di cattiuo nutrimẽto, difficile a digerire, et insuaue, percioche è di fetido odore, et di cattiuo sapore, et similmente quella della pecora. Pecora.

RIMEDI. Il vero rimedio è di non mangiarne, et sbandirlo dalle mense, come abomineuole, et nociuo.

PORCO DOMESTICO.

S v s *tibi cęnoso sit cœna domesticus ore,*
Grata ferat nobis mensa hyemalis aprum.

NOMI. Lat. *Sus.* Ital. *Porco.* Porco.

QVALITA'. E' caldo nel primo grado, humido nel fin del secondo, ma il lattante è più humido, et per questo le porchette si deuono fuggire, perche apportano molto danno.

SCELTA. Quello è migliore, che sia nè troppo

po picciolo, nè troppo uecchio, ma di meza età, & sia maschio, & alleuato alla campagna, & ne i monti.

GIOVAMENTI. Dà copiosissimo, & lodeuol nutrimẽto, mantiene il corpo lubrico, & prouoca l'orina, i presciutti, & l'altre parti salate son buoni per eccitar l'appetito, & per cuocer con l'altre carni, che dà lor gratia, & fà saporito il bere: incide le flemme.

Bere.

NOCVMENTI. Nuoce questa carne alle persone delicate, & che uiuouo in otio, fa uenire le podagre, & la sciatica, massime se è di porco lattante, & perche è troppo humida, & troppo uiscosa, & di molti escrementi, facilmente si putrefa, & conuertesi nelli humori cattiui, che ritroua nello stomaco, genera flemma, et dolori colici, pietre nelle reni, et opilationi nel fegato: le scrofe hanno la carne legnosa, et piena d'humor malenconico, generano grosso nutrimento, onde quelli che frequentano il mangiar troppo questa carne, abondano di molti escrementi, l'assogna, rilassa lo stomaco, leua l'appetito, prouoca la nausea, & facilmente si conuerte in colera.

Scrofe.

RIMEDI. E' manco nociuo il porco mangiato in poca quantità, di meza età, et che la carne sia magra, ma d'animal grasso, salipresa, arrostita fresca, con herbe odorate, oueramente cotta nella graticola con sale, finocchio, o pitartima, che cosi è più giocõda al gusto, et è più sana, perche non ha tanta superflua humidità; è buona questa carne ne i tempi molto freddi, per i gioueni

Cottura.

ueni che hanno lo stomaco caldo, & che molto s'affaticano, ma nuoce a vecchi, a studiosi, & ad otiosi.

PORCO SILVESTRE.

Sus tibi cænoso sit cæna domesticus oro,
Grata ferat nobis mensa hyemalis Aprum.
Ille licet currat de uertice montis, aquosæ.
Carnis erit, pluri sed tamen apta cibo est.
Hunc feritas syluæq; domant, & inania saxa,
Post melius posita rusticitate sapit.

NOMI. Lat. *Aper.* Ital. *Cignale, & Porco seluaggio.*

Cignale.

QUALITA'. E' caldo nel primo grado, & humido temperatamente, percioche non ha tanta humidità, quanto ha quella del domestico, il che nasce dalla fatica, dall'aria, & da i pascoli.

SCELTA. Il migliore è il giouane, grasso, & preso nella caccia d'inuerno, & sia frollo.

GIOVAMENTI. E' nobilissimo cibo, si mãgia per il più arrosto, dà copioso nutrimento, è carne, che presto si digerisce, la miglior carne è quella de' porci siluestri, che più liberamẽte vanno vagando, & massime ne i monti; si insalano questi come i domestichi, & serbansi all'uso. Nell'Isola di S. Thome, tanto i porci domestichi, come i saluatichi sono ottimi, che si nutriscono di quelle canne, onde si caua il zucchero.

Porci ottimi.

No-

NOCVMENTI. Nuoce a gli huomini che viuono otiosamente,& a quelli,che hanno lo stomaco debile,& pieno di flemme, perche genera escrementi assai in quelli,& accresce l'humidità.

RIMEDI. Si leua il nocumento loro cocendosi questa carne in brodo lardiere,ouero in pasticci,con molte spetie,che cosi si consuma la superfluità di questa carne,la quale non è buona se non l'inuerno,per quelli,che sono colerici,& sanguigni,& che si esercitano assai.

SPINOSO.

Vtere Echino Hilaris,stomachum fouet, Ilia mollit,
Humet & urinę firmat loca lassa fluentis.
Febribus antiquis cibus est aptissimus,ęgris
Proficit & neruis sale si conditus edatur.

NOMI. Lat. *Echinus, & Herinaceus; il maggiore Istrix.* Ital. *Riccio terrestre; il maggiore Istrice, & Spinoso.*

Riccio.

QVALITA'. E'il maggiore,& minore spinoso,freddo nel primo grado.

SCELTA. Quello spinoso è il migliore,che sia stato per vn gran pezzo trauagliato nella caccia,in tempi molto freddi,& che all'aria sospeso, sia diuentato frollo.

GIOVAMENTI. Dà gran nutrimēto,risueglia l'appetito,fa dormire, & dà forza a quelli, che molto s'affaticano, & la sua carne mangiata

non

non lascia sconciare le grauide, gioua a gli hidro
pici, & a quei che patiscono elefantia, & renella.

NOCVMENTI. E' la carne del riccio, & del lo spinoso tarda da digerirsi, genera molta flemma, & molta uiscosità, aumenta l'humor malenconico, & nuoce a quei, che patiscon le morici.

RIMEDI. Perde la sua malitia questa carne, cocendosi in pasticcio con molte spetie, ouero arrosto con herbe odorifere, aglio, & canella, ma che sia diuentata tenera, & frolla al sereno, & si conuiene ne i tempi freddi, come si è detto.

AVERTIMENTI NELLE PARTI DE GLI ANIMALI.

Parte de gli animali.

RA *le parti de gli animali, alcune sono migliori dell'altre; percioche tutte l'estremità, come il capo, il collo, i piedi, la coda, sono rispetto al resto, dure, di poco, & grosso nutrimento, & difficili a digerire; ma più saporite, & migliore sono le parti circa l'ali, circa il collo, circa il petto, & circa il dorso.*

PARTI DE GLI ANIMALI.

Quadrupedum effodias oculos, cerebella uolucrum
Vda nimis, calidum ni piper addis erunt.
Sunt aquea, & pluuio si turgent ubera lacte,
Carne minus sapiunt, nec sine lacte placent.
Colla, iecurq; calent, collum sed fortius humet,
Gallina, Anser, Anas, mollius hepar habent.
Pes placet anterior, sed non minus ala, tepores
Aerios non est hæc imitata minus.
Det uolucrum aerios renes coquus, ipse lienem,
Pulmonem, uentres, siccaq; corda uores,

Capo.

CAPO. Il capo sia d'animale temperato in complessione, & di età mediocre; quei di capretto sono migliori, dan grandissimo nutrimento al corpo, prouocan l'orina, soluō il vētre, & ecci

tan

tan gli appetiti uenerei, ma mãgiandone troppo ingrassan l'humor sottile, & generano i grossi, grauano lo stomaco, pche tardi si digeriscono, & difficilmente passano, se nõ si mangiano cõ sapori fatti con senape, come mostarda forte, ouero con altre cose aromatiche, è il capo caldo nel primo grado, & humido nel secondo; è per i giouені, & per i colerici buono ne i tempi freddi.

Occhi. OCCHI. Gli occhi de gli animali da pochi si mangiano, sono di natura acquea, son composti di sostanza disimile per la grassezza, hanno in se uiscosità, onde difficilmente si digeriscono, eccettuando però quei de'capretti.

Ceruello. CERVELLO. Ogni ceruello nuoce allo stõmaco, & induce nausea, è cibo flẽmatico, di grosso nutrimento, difficile a digerirse, ma condito con sapore, & cose aromatiche, diuenta migliore; il ceruello de gli uccelli, massime dei montani, è molto buono, mangiato con origano, pẽpe, & simili aromati, & con aceto, per leuare la loro humidità.

Zinne. ZINNE. Quando sono col latte, piacciono molto a i golosi, massime quelle di scrofe, & di vacche, se ben si digeriscano, danno buon nutrimento, ma quando lo stomaco non le passa, generano nutrimento crudo, & uiscoso.

Collo. COLLO. I colli de gli uccelli, son come le code de quadrupedi, duri, e difficili a digerire, ma per il moto che fanno, generano mãco superfluità. I colli de'colombi arrostiti sono buoni per i cõualescẽti, & p tutti quelli ch'hauesse poco appetito.

Fegato.

FEGATO. Il fegato de tutti gli animali quadrupedi, è pessimo cibo, perche tardi si digerisce, fatica lo stomaco, & l'aggraua, ritardando la digestione, ma impastato l'animale con fichi secchi, auanti che si ammazzi, ma che sia maschio, & giouene, è delicatissimo al gusto, dà vn'ottimo nutrimento al corpo, & particolarmente sana quci, a cui nel farsi notte manca la uista; tale è quello delle oche ingrassate con latte, ouero di gallina grassa, o di porco impastato di fichi secchi: si leua il nocumento del fegato cocendolo bene finche sia consumato il sangue, che tiene, & sia cotto con saluia, o lauro, poi sia circondato con la ratta, & si cuoca perfettamente, & sopra si ponga succo di aranci. Li fegati delle galline, o capponi tengono il principato; il secondo luoco tiene quello del capretto; il terzo quello delle oche; il quarto quello de i porci; è buono il fegato in ogni tempo, in ogni età, & in ogni cōplessione, pur che habbi le conditioni sudette.

Polmone.

POLMONE. Il polmone tanto è più facile del fegato, & della milza a digerire, quanto è più raro, ma notrisce meno, & dà nutrimento più flemmatico.

Core.

CORE. Ha il core una sostanza fibrosa, & dura, onde facilmente concuocesi, & digeriscesi, ma condito bene, & ben digesto, dà non poco nutrimento, & buono.

Milza.

MILZA. La milza a molti piace al gusto, per una acerbità, che in se contiene, ma è di cattiuo nutrimento, & come recettacolo dell'humor malenconi-

ſenconico; fa quelli che l'uſano troppo ne i cibi malenconici; quella del porco è manco nociua.

Reni. RENI. Le reni ſono di faſtidioſo ſapore, di cattiuo nutrimento, difficili a digerire, maſſime de gl'animali uecchi, ma de gli animali gioueni, & che allattano, come quelli di porchetti, & di capretti ſon migliori.

Trippa. TRIPPA. La trippa è buona per le perſone, che trauagliano, & faticano aſſai il corpo, perche è più dura della carne del ſuo animale. è fredda, & ſecca nel ſecondo grado. gioua a quei che ſentono grand'ardore nello ſtomaco, & nel uentre, perche genera humori frigidi, nuoce a quei, che patiſcono le uarici, la lepra, & altri mali malenconici, la migliore è quella dell'animale graſſo, morto nella ſua bella età, ben paſcolato, netta, & graſſa, & ſia cotta molto bene, & per lungo tempo in brodo graſſo, & leſſa, con menta, et ſpetie aſſai, et non è buona ſe non in tempi freddi per i giouani, et per quei che ſon di calda compleſſione, et ch'hanno lo ſtomaco gagliardo, et che molto s'affaticano, il primo luogo tiene quella de i capretti, il ſecondo di uitella, il terzo della vacca, et il medeſimo ſi può dir de gl'inteſtini, che ſi è detto della trippa.

Ale. ALE. L'ale de gl'uccelli ſono di ottimo nutrimento, perche non hanno ſuperfluità alcuna.

Teſticoli. TESTICOLI. La ſoſtanza de i teſticoli è ſimile a quella delle mammelle, danno al corpo ottimo nutrimento, moltiplicano lo ſperma, et accreſcono il coito, quei de i galli impaſtati, et di

polastri, sono soaui al gusto, & di ottimo nutrimento, & si dice, che tantum nutriunt, quantum ponderãt; quelli d'animali uecchi sono di tarda digestione, & grauano alquanto lo stomaco, ma cocendosi prima con pulegio montano, & sale, & poi friggendosi con butiro fresco, o stufati cõ sughi acetosi, son manco nociui; conuengonsi ne i tempi freddi, ad ogni età, & complessioni, eccetto a i decrepiti, & flemmatici.

Piedi.

PIEDI. Sono i piedi migliori quei dauanti, perche più facilmente per la fatica si digeriscono, generano humori uiscosi, & grossi, si deuono mangiare nella prima mensa; i piedi de gli uccelli sono inetti al cibo, ma quei de li capretti, d'agnelli, di viteila, o di altri animali giouani, che siano di molta fatica, giouano a i colerici, & a chi ha il sangue sottile, fanno dormire, notriscono copiosamente, saldano le uene rotte sul petto, giouano a i tisici, & eccitano l'appetito, nuocono a quei, che patiscono dolori colici, la podagra, & altri mali delle gionture, & la sciatica, son buoni d'ogni tempo per i gioueni, & per i colerici, ma fanno danno a i uecchi, & a i podagrosi, ma cocendosi bene allesso, finche sian disfatti, & poi apparecchiandosi con aceto, & zaffarano, che si leua loro ogni malignità.

BVTIRO.

Lac dabit Aerij tibi condimenta Butiri,
Nec mirum è gelido marmore flamma micat;
Pectora demulcet, ue ntremq; doloribus apta
Non sunt plura gulæ, sed satis ista Coquo.

Nomi. Lat. *Butirum.* Ital. *Butiro.* Butiro.

Qvalita'. E' il butiro caldo, & humido nel principio del primo grado.

Sceita. Il migliore è il fresco, & dolcissimo, & quel di pecora è più lodato, che si caua dalle ricotte, peste bene con acqua tepida, & poi gittata da alto in acqua fresca, che di sopra uiene a galla: il butiro il quale si mette nelle pampane, & tiensi a congelare in cantina, fatta ribollir poi quell'acqua, se ne ricaua la ricotta, aggiungendoui prima vn poco di sale. Buttiro di ricotte.

Giovamenti. Purga valentemente, & mãgiasi cõ zuccaro, & cõ mele, p maturare i catarri grossi, che tira fuori le supfluità, che sono raccolte nel petto, & ne' polmoni p freddo, sana l'asma, & la tosse, massime mãgiato cõ mele, & amãdole amare, mitiga i dolori, nutrisce assai, & bene.

Nocvmenti. Rilassa lo stomaco, & l'indebolisce; a chi molto l'vsa, induce la nausea, & dispone alla rogna, & alla lepra. Lepra.

Rimedi. Gli si leua i nocumenti, mãgiando appresso di quelli cibi confortatiui, stitichi, & astringẽti, ouero zuccaro rosato vecchio, è buono

in ogni tempo,& conferisce a'gioueni,& a i vecchi, che purga loro il catarro:cuocesi per conseruarlo con sale,& riserba la sua virtù,di aprire,& nettare il petto.

Cóserua.

CACIO.

Si calet antiquus siccescens CASEVS, *humet*
Et gelidus nouus est,inter utrumque placet.
Si nouus impinguat,siccat uetus,attamen ambo
Et capiti & stomacho,pectoribusq́, nocent.
Mensa ferat medium,uel nullum,renibus illi
Sunt nocui,& iecori nil habet iste boni.

Cascio.

NOMI.Lat.*Caseus.* Ital. *Cascio, & Cacio.*

QVALITA'.E' freddo, & humido nel secondo grado il fresco, ma il secco è caldo,& secco.

SCELTA.Il cascio buono è il fresco,fatto di latte temperato, & che sia di ottimo pascolo.

GIOVAMENTI. Mollifica,& ingrassa il corpo il frescho, è gratissimó alla bocca, & non nuoce allo stomaco, & di tutti gl'altri casci è più digestibile, ma che non sia troppo condensato,& si ha da mangiare quel giorno che si fa:il pecorino à il migliore de gli altri;il vecchio fa molti danni, & per questo si mangi in poca quantità, che serua per sigillo dello stomaco; perche,

Caseus est sanus,quem dat auara manus.

NOCVMENTI. Il vecchio difficilmente si digerisce, induce la sete; infiamma il sangue, fa

la pietra, opila il fegato, passa tardi, & offende le reni, massime a chi ha lo stomaco assai debole. Pietra

RIMEDI. Mangiandosi seco in compagnia noci, mandorle, pere, & mele, è manco nociuo; non s'ha da usar troppo; è pasto di dura digestione, & ricerca vn gagliardo stomaco, & si couiene a gioueni faticanti, & non a i vecchi, & otiosi.

LATTE.

Dulce sapit subito cur lac putrescit? aquosum est.
Quod præstat? capræ. post? ouis. inde? Bouis.
Cui nocuum? Capiti, putridis & febribus, ora
Inficit & neruos, sed bene pectus alit.
Quando bibam? primum quũ sugis ab ubere, somnus
Huic, moneo, & motus, mixtaq; mensa nocet.
Tot petis, unum oro; cur in contraria fertur,
Et modo lac reserat, & modo fluxa tenet?

NOMI. Lat. *Lac.* Ital. *Latte.* Latte

QVALITA'. E' humido nel secondo grado, & quanto al caldo è temperato; è composto di tre sostanze: l'una acquosa, detta siero, che è freddo & humido, nitroso, & solutiuo; la seconda è grossa detta butiro, & è temperata: la terza è grossa, della quale si fa il cascio, & questa è grossa, uiscosa, & flemmatica.

SCELTA. Il più pregiato latte è l'humano, il secondo il bouino, il terzo è il pecorino, il quarto è il caprino, & l'ultimo è il bufalino.

Giovamemti. Accresce il ceruello, ingrassa il corpo, gioua a gli ethici, leua l'ardor dell'vrina, nutrisce assai, fa bello il color del corpo, accresce il coito, leua la tosse, allarga il petto, & ristora i conualescenti, & i tisici, beuendóne alla quantità di tre oncie, con vn poco di zuccaro dẽtro, poi non si mangi nulla, & non si beua, nõ si moua, & non si dorma, finche non sia digerito.

Cõditura.

Nocvmenti. Nuoce a chi ha la febre, a chi ha doglia di capo, a chi patisce dolori colici, a chi ha male a gli occhi, a i catarrosi, a chi ha la pietra a gli opilati, a i denti, & alle gengiue.

Rimedi. E' manco nociuo se auanti che si beua ui si ponga dentro un poco di sale, o zuccaro, o mele, accioche nello stomaco non si congeli, & si piglia digiuno. E' buono ne i tempi caldi per i gioueni, & p i colerici, & per quei, che hanno buono stomaco, & non per i vecchi.

CAPI DI LATTE.

Pectoribus confert, uires gerit atq. butiri
Flos lactis, capiti, uentriculoq; nocet.

Capi di latte.

Nomi. *Sono i capi di latte il fiore del latte, poco dal butiro differenti, & si cauano dopò che il latte è bollito un poco.*

Qvalita'. Son caldi humidi nel primo grado.

Scelta. I buoni sono i freschissimi, &

fatti

fatti a fuoco lento, quando si leuan dalla massa del latte.

GIOVAMENTI. Sono pettorali, come il butiro, & aggradeuoli al gusto, & leuano l'asprezza, & siccità dello stomaco.

NOCVMENTI. Tardi si digeriscono, anzi sopra nuotano a gli altri cibi, sono di grosso nutrimento, & facilmente fanno uapori che ascendono alla testa.

RIMEDI. Sono manco nociui, se si mangiano in poca quantità, & si mangino con zuccaro, ò mele dopò pasto. E' pasto più da gioueni, & colerici, che da uecchi, perche ricercan lo stomaco gagliardo.

GIONCATA.

Ventriculi ardorem extinguit lac nomine iunci,
Atq. sitim sedans praua alimenta parit.

NOMI. Ital. *Gioncata, da i gionchi, ne i quali si conserua.* Gioncata.

QVALITA'. E' fredda nel secondo grado, & humida temperatamente.

SCELTA. La buona è quella, che è di latte al quale nõ sia stato leuato il butiro, che sia fresca, & di ottimo pascolo.

GIOVAMENTI. Smorza la sete, & l'ardor dello stomaco a chi l'ha molto caldo, & potente per digerirla.

No-

Nocumenti. Ristringe il petto, & pche māda uapori al capo fa tal'hora soffocatione, & sincope, & come ogni latte quagliato, & congelato, subito mangiato si putrefa, & se dopò pasto si prende, fa discendere a basso tutto il rimanente del cibo indigesto, & crudo; si digerisce cō difficultà, & bisogna hauer gagliardo stomaco; genera un nutrimento grosso, che fa uenir la pietra, fa venir la lienteria, & è cibo da vsarsi ne i tēpi molto caldi, & è più conforme a i goueni, & a'colerici, che a'vecchi.

Pietra.

Rimedi. Si mangi di rado, con zuccaro, per primo pasto.

RICOTTA.

Ventriculo, neruisq. recens inimica Recocta est,
Conciliat somnos, sedat & esa sitim.

Ricotta.

Nomi. Lat. *Recocta.* Ital. *Ricotta.*

Qualita'. E' fredda, & secca nel primo grado.

Scelta. La buona è quella fatta di ottimo latte, & fresca.

Giovamenti. Gioua a gli huomini di calda complessione, conferisce a chi hà il flusso di humori colerici, smorza la sete, & l'ardor della collera, & prouoca il sonno.

Nocumenti. Nuoce allo stomaco, massime

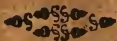
fri-

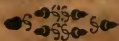
frigido, & indebolisce i nerui, & la salata è peggior della fresca, perche dà cattiuissimo nutrimento, fa uenir sete, restringe il uentre, genera uentosità, accresce la renella, & la pietra nelle reni, & ne i vasi ordinarij; difficilmente si digerisce.

Ricotta salata.

Renella.

Rimedi. E' manco nociua mangiandola molto fresca, & calda in ultima mensa, con molto zuccaro, & in poca quantità, son buone per i gioueni, & per i colerici, & per quei, che faticano assai, & se ne può mangiare d'ogni tempo; se ne caua il butiro, come si è detto nel capitolo del Butiro, la fiorita è migliore assai.

Fiorita.

AVER-

AVERTIMENTI NE GLI VCCELLI.

Differéze.

LE *differenze della natura de gli uccelli si discernono dal tẽpo, dall'età, dal uitto, dal loco, & dall'aria, & dall'esser castrati. Bisogna dunque considerare il*

Tempo.

TEMPO. *Perche nel tempo, che uanno in amore, tanto i domestici, quanto i saluatichi, sono poco atti a i cibi, percioche si estenuano per la fatica, & per la sollecitudine non mangiano, il che manifesto appare ne i domestichi, che le galline l'inuerno, che non uanno in amore si ingrassano aßai, si fan tenere; altri uccelli poi sono migliori la state, nel qual tempo mangiano le biade; altri l'autunno, perche mangiano uue, fichi, pomi, bacche, & altre cose simili; altri hanno più gratia l'inuerno, come le merle, i tordi, l'oche siluestre, le grue, & tutti li uccelli acquatici.*

Vitto.

VITTO. *Perche altri si nutriscono di carne, come sono l'aquile, i nibij, gli auoltori, & altri che hanno l'ugne adunche, che non sono riceuute ne i cibi: altri mangiano i uermicelli; & molti uiuono di biade, come i palombi, i piccioni, le tortore, & altri simili; & in somma altri si nutriscono in terra, altri ne i fiumi, altri ne i laghi, & altri nel mare, & non pochi se ne ritrouano che si pascono d'herbe; & è da sapere, che oltre a ciò le carni de gli uccelli siluestri,*

sem-

ſempre hanno il ſapore di quelle coſe, delle quali ſi paſcono, come di formiche, di uermi, di peſci, di loto, & di fango.

Loco. Loco. Sempre gli uccelli montani ſi preferiſcono ai campeſtri, & a quelli delli ſtagni, paludi, o laghi, che per la uarietà de i luoghi, ſi uariano ancora le carni nell'eſſer ſecche, & uuote di eſcrementi, facili a digerire, ouero humide, eſcrementitie, & difficili a digerire: oltre a ciò più ſoaue, & più utile ſi fa l'animal caſtrandolo, come appariſce ne i capponi.

Età. Eta'. Perche la carne de gli uccelli gioueni, ſempre è miglior di quella de i uecchi, la quale è dura, ſecca, fibroſa, difficile a digerire, & di pochiſſimo nutrimento. Ma ueniamo hora alle carni d'uccelli particolari, che uengono in uſo de' Cibi.

ANI-

ANITRA.

Tota tibi apponatur A N A S, *sed pectore tantum,*
Et ceruice sapit, cætera redde coquo.

Anitra.

N O M I. Lat. *Anas.* Ital. *Anitra.*

Q V A L I T A'. E' calda, & humida nel secondo grado.

S C E L T A. La buona è la giouene, grassa: & frolla, & la saluatica.

G I O V A M E N T I. L'anitra è più calda di tutti gli uccelli domestici, le sue ale, & il fegato son molto lodati, perche danno presto, & buon nutrimento, quando è grassa, ingrassa, & molto nutrisce, fa buon colore, & rischiara la uoce, accresce lo sperma, accende la libidine, & caccia la uentosità, dà fortezza al corpo. Il fegato dell'anitra è delicatissimo, & molto sano, & sana i flussi hepatici. E' molto lodato il petto dell'anitra, & la ceruice ancora.

N O C V M E N T I. E' di dura digestione, & di grosso nutrimento. A quei che sono di calda cō plessione accende la febre, & gli infiamma, oltre che questa carne è difficile a digerire, è di cattiuo, & escrementitio nutrimento.

Cottura.

R I M E D I. Sono manco nociue le saluatiche, & le giouani, & che morte duo giorni prima si frollino al sereno, poi si mangino arrostite piene d'herbe odorifere, & spetie. Le uecchie sono pessime, massime quelle che stanno nelle città, che si nutriscono di fango, & di sporcitie. Le

migliori

migliori ſon quelle;che ſtanno all'aere libero, all'acque correnti, che ſon più grate al palato,di miglior nutrimento; le inſalate, & le uecchie ſi laſcino a Giudei,che le mangiano di continuo, onde non è marauiglia ſe diuentano per il più malenconici,& hanno cattiuo colore, nero, & plumbeo. Si conuengono l'anitre ne i tempi fri gidi, a quei c'hanno lo ſtomaco molto caldo,& che fanno molto eſſercitio.

Giudei.

BECCAFICHO.

Et capiti,& ſtomacho,& uentri Ficedula pingui
Vtilis,at febri noxia ſemper erit.
Si ſapit,& calida areſcit Ficedula,quæris.
Cur piper? ut melius ſi bibis inde coquas.

NOMI. Lat.*Ficedula*.Ital. *Beccaficho,perche man-gia i fichi,del qual diſſe il Poeta,*

Beccaficho.

Cum me ficus alat,cum paſcar dulcibus uuis,
Cur potius nomen non dedit uua mihi?

Queſto nome l'hanno ſolamente l'autunno, mentre mangiano i fichi,& ne gl'altri tempi ſi chiamano Me lancorifi,perche hanno negra la cima della teſta,onde ſi legge quel uerſo,

Suq́, Melancoriphus quod mihi fuſcus apex.

QVALITA'. Sono i beccafichi calidi, & hu midi nel primo grado.

SCELTA. I migliori ſono i graſsi, nel tem-

po

po che si nutriscono di fichi, & dell'vua ben maturi.

Giovamenti. Sono nelle tauole de i Signori molto stimati perche sono al gusto delicati, si digeriscono facilmente, & nutriscono ualorosamente. Danno ottimo nutrimento, non grauano lo stomaco, anzi lo confortano, lo ristorano, & lo fortificano, risuegliano l'appetito, massime a i conualescenti, sono cordiali, generano spiriti uitali, per questo fanno stare allegri quelli che li mangiano.

Conualescenti.

Febricitanti.

Nocumenti. Non son buoni a i febricitanti, perche facilmente per la gentil sostanza loro si conuertono in quelli humori putridi, che si trouano nello stomaco.

Cottura.

Rimedi. Si cuocano i beccafichi grassi, cō fette sottili di lardo, & frondi di saluia, ouero si cuocano in bicchieri larghi senza piedi, mettendo prima un strato di fior di lardo, mescolato cō sale, & fior di finocchio, & sopraponendo i beccafichi ben netti, gittandoli sopra della mistura medesima, & poi coperto il bicchiero con carta bianca bagnata, si metta sopra la cenere calda, & si cuocano, ouero si rinuoltino con la medesima mistura nelle pampine, & si cuocano sotto la cenere.

CAP-

CAPPONE.

Sit Pucr aut falso Cibeles pro nomine pœnas
Exigat, & posito sit tibi teste Capus.
Sic bene pinguis eris, sic iam dormire licebit,
Et pariet Raucæ fercula plura gulæ.

Nomi. Lat. *Capus*. Ital. *Cappone, & Gallo castrato.* Cappone.

Qualita'. E'il cappone temperato in tutte le qualità.

Scelta. Il migliore è il giouane, grasso, bẽ pasciuto, & alleuato alla campagna aperta.

Giouamenti. Dà migliore nutrimento, che tutti gli altri cibi, nutrisce molto, accresce il coito, & si preferisce a tutte le altre carni, perche genera perfetto sangue, & agguaglia tutti li humori, fa buon ceruello, eccita l'appetito, si conuiene a tutte le complessioni, gioua alla uista, fortifica il calor naturale, ma non bisogna che sia troppo grasso. Vista.

Nocumenti. Nuoce alle persone ociose il mangiarne molto, per la gran copia di sangue, che genera, et per questo fa uenir le podagre, al qual male sono i capponi medesimi sottoposti. Podagre.

Rimedi. Bisogna mangiarne poco, et fare molto essercitio, è buono a tutti i tempi, a tutte le etadi, et a tutte le complessioni, et per questo da molti uien detto qua pone.

COLOMBI.

Cellaris mihi sint conuiuia prima Columbæ,
Cum fugit hæc nidos ausa uolare suos.
Tunc calidi humentisq; cibi est, facilisq; culinæ
Obtusi nimium prima cruoris erat.
Condiat hanc labrusca tamen dum sirius ardet,
Et repleant calidos acria poma uteros.

Colombi Piccioni.

NOMI. Lat. *Colombi.* Ital. *Piccioni.*

QVALITA'. Sono i piccioni calidi, & humidi nel secondo grado, i saluatichi son più calidi, & manco humidi.

SCELTA. Quei che stanno in colombaia, & nelle torri sono i migliori di tutti, massime quãdo escono de'nidi, & cominciano a buscarsi da mangiare, & sono ben grassi.

Piccioni casalẽghi Piccioni di Torri.

GIOVAMENTI. I piccioni cosi i casalenghi, come quei delle torri, dãno buon nutrimento, generano buon sangue, conferiscono a i uecchi, & a i flemmatici, corroborano le gambe, sanano i paralitici, accrescono il calore a i debili, aiutano uenere, purgano le reni, & facilmente si digeriscono. V sandoli al tempo della peste, saluano dal la contagione, pur che non si mangi altra carne. I seluaggi son molto laudati nelle passioni delle gionture, & conferiscono alla uista, ch'è debole per mancamento de spiriti uisiui, & giouano al tremore di tutto'l corpo, & accrescono le forze.

Vista.

NOCVMENTI. Offendono le complessioni calide, accendono il sangue, onde non si conuen

gono

gono a febricitanti. Grauano la testa, & specialmente le teste loro, & infiammano il sangue, & molto maggiormente ciò fanno i siluestri, i quali sono di difficile digestione, come sono anche i casalenghi, i quali generano la schirantia, & fan uenir la febre.

Piccioni Casaleghi.

Rimedi. Leuandosi loro la testa son manco nociui, & parimente cocendosi in brodo grasso, stufati cũ agresta, prugne, guisciole, o con aceto, & coriandoli. Son buoni l'inuerno per i uecchi, & per i flemmatici.

F A G I A N I.

Phasida iam uehat Argos auem, quaßata retardat,
Debuerat primo discubuiße thoro.
Illa leuis stomacho est, sua ues imitato tepores,
Non uolet in mensas rustica turba tuas.
Vix sicca est, Volucrum primi huic debentur honores
Nec male, cum fuerit regius ante puer,

Nomi. Lat. *Phasianus.* Ital. *Fagiano, & Fasano, perche fasano, chiamasi cosi da Phase fiume di Colchi, perche iui è gran moltitudine di questi uccelli.*

Fagiano.

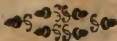
Qualita'. E' la carne del fagiano temperata in tutte le qualità, & è mezana tra quella della perdice, & del cappone.

Scelta. I miglior fagiani sono i gioueni, grassi, & presi in caccia.

GIOVAMENTI. La sua carne è temperata, alla natura humana conuenientissima, et è cibo da Principi, et gran Signori, conforta, & corrobora lo stomaco, è di gran nutrimento, ingrassa, et i macilenti, et estenuati, con questo cibo, subito si rifanno, et così gli ethici, et tisici, et conualescent, accresce, et uigora tutte le uirtù, et da questo cibo non si genera souerchia humidità, la carne del fagiano in somma è miglior di quel la de i polli, perche è più secca per l'aria, per il nu trimento, et l'essercitio maggior, che fà.

NOCVMENTI. Il souerchio uso de i fagiani, fa uenir le podagre, ma perche i fagiani non dan so lido nutrimento, ma generano sangue sottile, per questo non è cibo conueniente a contadini, nè a quelli, che s'affaticano assai, che a questi si conuengono cibi grossi, et uiscosi.

Podagre.

RIMEDI. Bisogna mangiarne moderatamente, e farne parte a Medici, è buono il fagiano l'autunno et l'inuerno per tutte l'etadi, et complessioni delicate.

GALLINE.

Est Gallina cibus nulli bonitate secunda,
Si Vespertinus subito te oppresserit hospes,
Nec gallina, malum, responset dura palato,
Doctus eris uiuam musto mersare falerno,
Hæc teneram faciet.

Nomi. Lat. *Gallina*. Ital. *Gallina*.

Gallina.

Qualita'. La carne della gallina è temperata in tutte le qualità.

Scelta. La negra è la migliore con la cresta eleuata, & doppia, col pizzo rosso, & sia grassa, & giouene, & che non habbia ancora fatto oua, & le saluatiche son le migliori.

Gallina negra.

Giovamenti. Dà al corpo humano grã nutrimento, facilmente si digerisce: quãdo è frolla genera buon sangue, & essendo carne temperata, non si conuerte in collera, nè in flemma, ma genera buon sangue, & ristaura l'appetito, accresce l'intelletto, chiarifica la uoce, & ha mirabil proprietà nel temperare le complessioni humane: & il medesimo fanno i pollastri, che non habbino cominciato a cantare, nè a montar le galline, che i lor testicoli son di nutrimẽto grandissimo, & quãdo sõ grassi facilmẽte si digeriscono, & si cõuẽgono in ogni tempo, & in ogni età, masime la state i pollastri cotti con agresta.

Galline saluatiche.

Nocumenti. Le galline uecchie difficilmente si digeriscono.

RIMEDI. Bisogna frollarle, ilche si fa prẽsto affogãdole viue col vino, facendo bollir con loro un rametto di fico, o vna noce dentro.

GALLO.

Est uigil excubitor Gallus, Timuere leones
Quem Lybici, huic sicca est, & male grata caro.
Maxima testiculis positis tibi gloria Galle,
Somno, aluo, Veneri gratus es, et Cybeli.

Gallo.

NOMI. Lat. *Gallus*. Ital. *Gallo*.

QVALITA'. La carne del gallo è più calida di quella delle galline, & più secca, & è nitrosa.

SCELTA. Per medicina s'eleggano i galli vecchi.

GIOVAMENTI. Sono utili più per medicina, che per cibo, percioche il lor brodo beuutó dissolue le uentosità, & gioua a quei che patiscono dolori colici, muoue il corpo, prouoca venere, & il sonno.

NOCVMENTI. Ha carne dura, & difficile concuocersi.

RIMEDI. Bisogna frollarli bene.

Galli Africani impinguant, gignuntq; podagras,
Illorum tamen est optima mensa caro.

Nomi. Lat. *Gallus Africanus.* Ital. *Gallo d'India, e bene furon portati in Italia, non dall'India, ma dall'Africa, per cibo de' Principi.* Gallo India.

Qualità. E' caldo, & humido nel secondo grado.

Scelta. I miglior galli d'India sono i giouani, & quelli che sono ingrassati alla campagna, morti d'inuerno, & fatti frolli all'aria della notte.

Giovamenti. Di sapore, & di bontà, & di nutrimento non cedono i polli d'India a i polli nostrani, anzi la lor carne è ottima, & candidissima, & supera tutte l'altre nell'esser grata al gusto, & nell'esser sana, percioche è più facile a digerirsi, di miglior nutrimento, & di minore superfluità, & genera ottimo sangue, purche sia bē frolla, & bē cotta arrostita, cotta in forno, o bene cotta a lesso, ristaura i deboli, & a i conualescenti, accresce lo sperma, & inuita al coito.

Nocumenti. Nuoce a chi non si essercita, & fa uenir catarri, & podagre.

Rimedi. Bisogna mangiarne di rado, & in poca quantità, & arrostito con spetie. Podagre.

LODOLA.

Ignea si Galeata mihi est præpinguis Alauda,
Sit breuior, ne sit cæna molesta mihi:
Durior aluus erit, sed ius dabit illa soluens,
Sic male quod nocuit, sponte iuuare solet.

Nomi. Lat. *Alauda, & Galerita.* Ital. *La maggior si chiama Calandra, ch'ha'l cappello in testa, & la minore Lodola, senza cresta, & picciola.*

Calādra. Lodola.

Qualita'. Sono calide, & temperatamente humide.

Scelta. Le migliori sono le minori, massime quando son grasse.

Gioamenti. Le lodole, che l'autunno se ne trouano in gran copia, & parimente l'inuerno, che sono grasse, danno buon nutrimento, eccitano arrostite l'appetito, facilmente si digeriscono, massime arrostite cō saluia, & lardo, o lesse con diuersi condimenti, ma bisogna che siano ben cotte, grasse, & giouени: son buone l'autunno, & l'inuerno a tutte le complessioni; & la galerita lessa in brodo, gioua alli dolori colici, & al medesimo uale la sua cenere.

Galerita.

Nocumenti. E' questo vccello senza nocumento alcuno, eccetto che i uecchi difficilmente si digeriscono.

Rimedi. Questi uccelli uecchi bisogna mangiarli ben conditi. & siano freschi. Pelati si conseruano nella farina.

MER-

MERLI.

Si mihi pinguis erit MERVLVS, *tua gloria cedat*
Turde, salutiferos uult mea mensa cibos.
Igneus ardor inest maior tibi, sistitis ambo,
Tu grauior redolens ni tibi bacca fauet.
Si tamen aucupijs, laqueo uel rete latenti,
Falleris, inde mihi non minus ipse places.

NOMI. Lat. *Merulus, & Merula.* Ital. *Merlo, & Merla.* Merli.

QVALITA'. Son i merli, & le merle calde, & secchi nel principio del secondo grado, come i tordi.

SCELTA. Li migliori sono i grassi, & presi ne i tempi molto freddi.

GIOVAMENTI. Tanto i bianchi, come i negri, nutriscon assai, quando son gioueni, & grassi; molti stimano che la lor carne sia migliore di quella de i tordi, ma s'ingannano manifestamente, percioche quella di tordi è più soaue, anzi nõ mãcano di quelli, che hãno in odio i merli, perche si nutriscono di uermi, & di locuste. Tordi.

NOCVMENTI. Sono difficili a digerire, & la lor carne è dura a digerire, massime quãdo son vecchi, & nuocono a i vecchi, & a quelli che patiscono emicranea, & frenesia.

RIMEDI. Sono manco nociui cocendosi in brodo di buona carne, stufati con petrosemolo, & altre herbe aperitiue.

OCHA.

O C H A.

Anser, Anasq; tibi sit plena domestica succo,
Si ualidi es stomahi, rustica dura nimis.
Anseribus magis ardet Anas, pr ęstantior a lis
Est cibus, hæ prosunt uocibus, & ueneri.

Ocha. Paperi.

NOMI. Lat. *Anser.* Ital. *Ocha, & Papero.*

QVALITA'. E' calda nel primo grado & humida nel secondo, i paperi son più calidi & humidi.

SCELTA. I paperi son li migliori, ma grassi, alleuati alla campagne, & vicino all'acque: le migliori parti son il fegato, & l'ale.

GIOVAMENTI. La carne dell'oche gioueni dà buon nutrimẽto, & ingrassa quei che son magri, & macilenti. Pasciute l'oche di latte, fanno il fegato molto giocondo, che nutrisce assai, si digerisce bene, & è di ottimo nutrimento: la palma de' piedi dell'oche arrostita, & cotta in tegame con creste di gallo, sono al gusto gratissime: la carne dell'oche, accresce lo sperma, accende la libidine, & fa la uoce più acuta, & più chiara; sono l'oche utili per molti rispetti, cioè per la piuma, per la carne, & per lo sterco, & per il grasso.

NOCVMENTI. E' la carne dell'ocha difficile a digerire, ha molte superfluità, è più calda che quella de i colombi, & per questo nõ si conuiene a febricitanti, massime quella dell'oche uecchie, che de i paperi è manco nociua: gli Hebrei

brei ne mangiano assai, & però son malenconici, & scoloriti. Hebrei

RIMEDI. Si leua il nocumento delle vecchie, lessandole bene, & i gioueni arrostendoli con herbe odorate, & spetie; l'oche siluestri son migliori delle domestiche; si conuengono l'inuerno, a quei ch'hanno lo stomaco molto gagliardo, & che fanno molto essercitio, onde a vecchi non sono molto conuenienti, massime la state.

OVA.

Ouum alit, & recreat, coitumq; & semen adauget;
Semper nata modo, si sapis, oua bibe.
Humida sunt celerisq; cibi, flammæq; tepentis,
At durata time, nec diuturna uores.
Mollia pectus alunt, tussim sedantia, raucis
Vocibus apta nimis, gaudia noctis agunt.
Hæc stomachũ mulcent, renes, iecur optima uentri,
Vessicam mira sedulitate fouent.
Sunt bona, sed facile, & subito tamẽ oua putrescunt,
Sic nihil ex omni parte iuuare potest.

NOMI. Lat. *Oua*. Ital. *Oua*. Oua.

QVALITA'. Son calide, & humide temperatamente, perche il bianco è freddo, & il rosso è caldo, & tutti due hanno dell'humido.

SCELTA. Quelle delle galline grasse, pasciute di grano, & che sono calcate da i galli, & nate fre-

fresche sono le migliori, & dopò quelle de' fagiani, ma quelle dell' oche, & dell'anatre sono cattiue, perche hanno graue odore, & difficilmente si digeriscono, & per questo si eleggano di galline gioueni, & siano piccole, & lunghe, & fresche; piccole, perche uēgono da animale giouene, & grasso: lūghe, perche dimostrano la fortezza del calore, & per questo, a questo proposito si dice questo distico,

Oua buone.

Regula Doctorum debet pro lege teneri.
Quod bona sint oua, paruula, longa, noua.

Giovamenti. Nutriscono molto, & presto prouocano il sonno, onde son molto conuenienti a i vecchi, & a i conualescenti, eccitano il coito, accrescono lo sperma, giouano a tisici, allargano il petto, rischiaran la uoce, massime le sorbili, & le tremule, beuute con vn granello di sale; q̄lle che si chiamano sperdute, sono migliori mãgiate con sale: & con spetie, & agresto, perche bollite col guscio loro, si prohibisce la esalatione de' lor uapori: le dure difficilmente si digeriscono: ma di tutte le fritte son più difficili.

Nocumenti. Tardano la digestione, se appresso loro si mãgiano subito altri cibi, si cōuertono facilmēte in quelli humori, che ritrouano nello stomaco: le dure son difficili a digerire, & fanno venir le lentigini nella faccia.

Rimedi. Si mangino le fresche, & si mangi solamente il rosso, & tra l'oua & l altri cibi si ponga qualche interuallo di tempo, & non si mangino mai col pesce.

PAS-

PASSERI.

Ardet, & est mollis PASSER, *durissimus aluo,*
Si uis esse salax, hic cerebella dabit.
Cur neget? huic subitam sunt adducentia mortem
I, Venus hinc, solas ni modo perdis aues.

NOMI. Lat. *Passer.* Ital. *Passero.*

Passero.

QVALITA'. E' più calido di tutti gl'altri vccelli, & è la sua carne secca, et però essendo calidissimo, è tanto lussurioso, et per questo non finiscono l'anno i passeri.

SCELTA. Si eleggano i passerotti nati nelle torri, o ne i monti, nel tempo dell'autunno, che si pascono di vue, et grani, et sono più grassi, et acquistano buon succo, nè sono tanto lussuriosi, il passer solitario è migliore.

GIOVAMENTI. I passerotti danno buon nutrimento, et aiutano il coito: il passero troclodi- tide ha mirabil virtù contra le pietre delle reni, et della uesica.

Passero troclodito.

NOCVMENTI. Sono i passeri ingrati al gusto per la troppa siccità loro, difficilmente si digeriscono, infiammano, et generano cattiuo nutrimēto, cioè colerico, et malenconicoe, et eccitano la libidine.

RIMEDI. Bisogna mangiarne in poca quantità, et le femine, et i passerotti, et l'autunno, che sono nutriti d'vua, et di grani.

PA-

PAVONE.

Cui bene seruatæ nocuit custodia uaccæ,
Ignea cui flamma est, cui caro lenta putret,
Qui licet oblectet, sitq; in regalibus ingens
Delitium, pigræ nec leuis ille dapis.
Si tamen ante alios, PAVONEM, *hortensius edit,*
Sic auis emeruit, dira salaxq; Venus.

Pauone.

NOMI. Lat. *Pauo.* Ital. *Pauone.*

QVALITA'. E' caldo nel secondo grado, & secco nel primo.

SCELTA. Il migliore è quello, che è alleuato in buona aria, & sia giouene, & frollo.

GIOVAMENTI. Nutrisce assai, massime quei ch'hanno lo stomaco caldo, & che si essercitano.

NOCVMENTI. Sono di dura, & tarda digestione, generano sangue malenconico, & dan cattiuo nutrimento, nuocendo a chi uiue in continuo otio. Sono questi animali dannosi a gli horti, & a i tetti.

Pauoni dannosi.

RIMEDI. Si mangiano i goueni, & che siano ben frolli, & che siano stati per alquanti giorni appesi per il collo, con vn gran peso a' piedi l'inuerno al sereno, arrostiti con garofani, & altre cose simili.

PER-

PERDICE.

Obfuit ingenium Perdici, effrena libidò
Pernecet, Aucupium ni modò fallat auis.
Grata tepescenti stomachum siccata liquore,
Cor tumidumq; potest prima fouere iecur.
Si timet excelsos cùm sit leuis illa, uolatus,
Palladia casus seruat ab arce suos.

NOMI. Lat. *Perdix*. Ital. *Perdice, & Starna montana, che ha il becco rosso.* Perdice.

QVALITA'. È calda nel primo grado, & secca nel secondo.

SCELTA. Il migliore è il giouene, & maschio, chiamato Pernicone.

GIOVAMENTI. Genera buono, & sottil nutrimento, presto si digerisce, ingrassa, dissecca l'humidità dello stomaco, & conferisce a cõualescenti; è ottima, & lodata più della gallina; accresce il coito, & non lascia far corrottione nello stomaco; conferisce mirabilmente a quei ch'hanno il mal Francese; il fegato gioua al mal caduco, mangiato un'anno continuo, hauendo però la licentia da chi si conuiene. Mal Francese.

NOCVMENTI. Le uecchie son di durissima carne, & di cattiuo sapore; nuocono a i malẽconici, & restringon il corpo.

RIMEDI. Non si mangino se non giouinette, & le uecchie si frollino l'inuerno al sereno della notte.

STARNA.

Externa est uolucris quę uulgo Starna uocatur,
Cit Venerem, huic cædit Gallica dira lues.

Starna.

NOMI. Lat. *Externa.* Ital. *Starna.*

QVALITA'. E' la sua carne temperata.

SCELTA. Le migliori sono le giouani, & le frolle al sereno.

GIOVAMENTI. E' la sua carne simile a q̃lla della pernice, di buon nutrimento, & dicono che guarisce il mal Francese, seguitando per un' anno mangiar'ogni dì una starna, & nõ altro, hauendone però debita licenza da chi si conuiene.

Mal Francese.

NOCVMENTI. Le uecchie son difficili a digeri re, & generano cattiuo, & malẽconico humore.

RIMEDI. Si mangino le giouani, & le frolle, & ben condite.

QVAGLIA.

Sint autumnales croceo tibi pabula lumbo,
Siue Coturnices, siue uocas Qualeas.
Sensibus hæc mala sunt, tenebrisq́; replentia fuscis,
Ventri inuisa, malis febribus exitium.
Si tamen ulla tuos circumuolitauerit orbes,
Cœna tibi non sit, sed leue prandiolum.

Quaglia.

NOMI. Lat. *Coturnix.* Ital. *Quaglia.*

QVALITA'. E' calda nel primo, & humida nel secondo grado.

SCEL-

SCELTA. Si eleggano quelle, che sian nudrite in luoghi doue non sia l'elleboro, che sia presa da vccelli di rapina, & che sia grassa, & bē frolla.

GIOVAMENTI. Gioua a malēconici, che cō la loro humidità tēprano la siccità di quello humore, son di grā nutrimēto, & grate al gusto.

NOCVMENTI. Si corrompono facilmēte, & preparano i corpi alle febri, & generano tremore, & spasimo, & mal caduco, secondo alcuni, perche questo uccello patisce di questo male, quantunque molti dicano, che questo non s'intende delle quaglie, ma d'un'altro uccello maggiore. In somma non bisogna usarle troppo spesso, perche generano escrementi uitiosi, & prōtissimi a putrefarsi, & quelle grasse rilassano lo stomaco, & fanno perdere l'appetito, se adunque alcuno vorrà mangiarne, elegga le quaglie gioueni, & ben carnose, ma non troppo grasse.

Mal caduco.

RIMEDI. Con l'aceto, & col coriandro se gli leua la malignità loro. Bisogna mangiarne di rado, & l'autunno, quando hanno il gozzo pieno di grano, oueramente si nutriscono in casa, non si conuengono a'vecchi, nè a flemmatici, l'autunno son mācò nociue, come s'è detto, che in altra stagion dell'anno, & si deuono arrostir con diligenza, ne si deuono condir con lardo, ma con altro grasso, come di uitella, o simile, la state non si mangino, che all'hora son molto estenuate, & nutriscono i lor figliuoli, & per questo accendono facilmente le febri, & fanno ricadere i conualescenti.

Conualescenti.

STORNO.

STVRNE peregrinas mendices aridus uuas,
Socratici cœna nolumus esse tuæ.

Storno.

NOMI. Lat. *Sturnus*. Ital. *Storno*.

QVALITA'. E' caldo, & secco, ma quãdo è grasso è humido.

SCELTA. Si eleggano i giioueni, & i grassi al tempo dell'vua.

GIOVAMENTI. Giouano gli storni, quãdo son ben grassi dall'vua, a coloro che sono estenuati, & secchi, che nutriscono assai.

Cicuta.

NOCVMENTI. Quando son magri difficilmente si digeriscono, & generano humori malinconici, fuor dell'autunno; son cattiuo cibo; perche si pascono di cicuta, ch'è a noi perniciosо ueleno.

RIMEDI. Non si mangino se non al tempo dell'vua, la quale è dalli storni marauigliosamente bramata, & subito presi si taglia loro la testa.

TORDO.

Inter aues Turdus si quis me iudice certet;
Inter quadrupedes gloria prima Sues.

Tordi.

NOMI. Lat. *Turdus*. Ital. *Tordo*.

QVALITA'. Son caldi, & secchi nel principio del secondo grado.

SCEL-

Scelta. Si elegghino quelli al tempo dell'inuerno, che siano grassi, & pasciuti di grani di ginepro, & di mortella; la lor carne è di buon sapore, et al gusto gratissima, massime arrostiti, grassi subito, che son senza cauar loro gli intestini, vn cibo laudatissimo.

Giovamenti. Danno, se bene non molto, almeno buon nutrimento, che facilmente si digeriscono, & non sono uentosi, massime i montani; sono molto conuenienti a i deboli, et a i cōualescenti, percioche fanno buon sangue, et presto si digeriscono, massime quelli grassi.

Nocumenti. I uecchi, et i magri difficilmēte si digeriscono gñano humori malenconici, massime quei, c'han la carne nera, et nuocono a coloro che patiscono emicrania, et frenesia. Emicrania

Rimedi. Si mangino i grassi, giioueni, et freschi, arrostiti con saluia, et lardo, oueramente si cuocano nel brodo di buona carne, stufati con petrosello, vua passa, et altre herbe aperitiue, son buoni ne i tempi freddi, in ogni età, et complessione, eccetto a i molto vecchi. Si fuggano i uecchi, et macilenti, et i negri.

TORTORE.

Nos rapit in Venere Turtur, licet ipsa Mineruæ
Casta dicata, fugit uidua hæc consortia cuncta;
Perpetuo gemit, arentiq; immurmurat ulmo
Non mandenda recens, sistit, uentremq; fluentem
Comprimit, adstringit, dissentericisq; medetur;
Postremus meliorq; cibus, stomachoq; salubris.

Tortore.

NOMI. Lat. *Turtur*. Ital. *Tortore*.

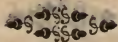
QUALITA'. Sono calide & secche nel secondo grado.

SCELTA. Le migliori son le giouani, & pasciute alquanti giorni in casa, acciochè acquistino un poco di humidità.

GIOVAMENTI. Danno ottimo nutrimẽto, son di buon sapore, presto si digeriscono, fortificano lo stomaco, accrescono il coito, assottigliano l'ingegno, si danno utilmente arrostite con garofani, & succo di aranci, ne i flussi, & nella dissenteria.

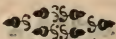
NOCUMENTI. Le tortore vecchie nuocono a i colerici, & a i maleconici, pche la lor carne ha in se molta siccità, onde son di difficile digestione, & generano sangue malenconico.

RIMEDI. Si mangino le gioueni, & grasse, tenute in casa a cibare per alquanti giorni, di cibi humidi, & si tengano due giorni morte al sereno della notte; son buone ne i tempi freddi, per i uecchi, & per i flemmatici.

VCCELLETTI MONTANI.

Li altri uccelli minuti di monti son migliori di quei, che stanno in luochi piani, in stagni, paludi, & luochi acquosi, & campestri; perciothe quei che stanno ne i monti sono più calidi, & più secchi, & di manco superfluità, onde generano sangue sottile, facilmente si digeriscono, & se saranno grassi, daranno laudabil nutrimento, & molto utili ai conualescenti, & a certi infermi; & all'incontro, quelli uccelletti, che uiuono nell'acque, difficilmente si digeriscono, danno grosso nutrimento, perciothe hanno la carne piena di molta superfluità. Et questo basti per hora hauer detto de gli uccelli; resta hora, che ueniamo a i pesci.

Vccelletti

Vccelletti montani.

AVERTIMENTI NEI PESCI.

I PESCI rispetto alle Carni sono di minor nutrimento, ma grosso, flemmatico, frigido, & pieno di superfluità, i marini son di maggior nutrimento, che gli altri, & i sassatili sono migliori, sono difficili a digerire, & i segni della indigestiõ loro, sono la sete, essendo che tutti generano sete, dimorando lungamente nello stomaco, alcuna uolta si corrompono. Circa i pesci adunque si seruino queste regole.

I. Tutti i pesci s'hanno da mangiar caldi, & non freddi.

II. Non bisogna riempirsi troppo di alcuna sorte di pesce, ma se ne deue mangiare minor quantità, che non si fa dellle carni.

III. Non è da usare molto nè spesso i pesci, & quando si usano si mangiano conditi con aniso, finocchio, & spetie, per diseccare in qualche modo l'humidità loro.

IIII. Non si mangino i pesci dopò grande essercitio, o fatica, perche all'hora si corrompono facilmente, nè bisogna mãgiarli dopò gli altri cibi: chi ha lo stomaco debole, o ripieno di mali humori, neßuna sorte di pesci usi, & per questo si deuono dare ai conualescenti, & uecchi, perche più tosto sminuiscano il calor loro, che l'accrescano.

V. I pesci, & la carne alla medesima mensa si prohibiscono, così i pesci, & il latte, o latticinij, perche causano molte cattiue infirmità, nè men si conuengono con l'oua.

V I. I pesci grossi, & uiscosi insalati alquanto, sono migliori de i freschi, & mãco nociui, ma non siano troppo salati, percioche il sale è molto molesto al ceruello. I pesci freschi generano flemma acquoso, mollificano i nerui, & non si conuengono se non a stomaco calido. I maritimi, o un poco salati, non sono tanto humidi, & per questo sono migliori. I salati, & secchi sono di cattiuo nutrimento.

V I I. E' ancora d'auertire, che quanto l'acqua in cui giacciano i pesci è più morbida, e più profonda, tanto più prestanti sono i pesci in essa nutriti.

V I I I. I pesci maritimi sono migliori di quei dell'acque dolci, perche sono più calidi, & per la salsedine dell'acqua, manco humidi. Il nutrimento loro è piu propinquo a quello delle carni.

I X. Fra i pesci maritimi, & fluuiatili, sono piu laudabili quelli, che stanno in luoghi petrosi, dapoi ne gli arenosi, & nell'acque dolci, & chiare, & correnti, doue non siano sporcitie; ma sono cattiui quei pesci, che uiuono nel fango, nelli stagni, & nell'acque ferme.

X. Tutti i pesci tanto marini, qnanto fluuiatili, li migliori son quelli, che non sono molto grandi, & che non hanno carne dura, nè secca, & ne i quali non è grassezza, non mucilagine, nè sapore, o odore cattiuo, non uiscosi, ma frangibili, non presti a corrompersi, ma che si mantegano assai, & che non ha-

bitino in stagni, o in luoghi sordidi, et che habbino mol te squame, & molte spine.

X I. Sono i pesci frigidi, & humidi, & per questo nuocono alle frigide complessioni, & a i nerui, quantun que moltiptichino il latte, & lo sperma, & siano a col lerici conuenientissimi.

X I I. La migliore cottura, & preparatione de i pe sci, è arrostirli sopra i carboni, o sopra la graticola: il lessarli, è il secondo modo; il friggerli, è il più catti uo modo, massime per quelli c'hanno lo stomaco debo le. Gli arrostiti adunque sono migliori de i lessi, & i lessi migliori de i fritti; ma è da auertire, che i pesci arrostiti, non si deuono coprire, acciochè possino esalare i lor uapori.

AN-

ANGVILLA.

Phlegmaticis epulum minime est Anguilla salubre.
Huic lentoris enim copia, altq; nimis:
Fit melior transfixa ueru, moxq; ignibus aßa,
Vt fit enim aridior, sic mage grata gulę.

Anguilla.

NOMI. Lat. *Anguilla*. Ital. *Anguilla*.

QVALITA'. E' fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

SCELTA. S'eleggano quelle, che la primauera si prẽdono in mare arenoso, & nõ fangoso, & subito presa sia cotta. Quelle dell'acque chiare son le migliori, come quelle del lago di Bolsena.

GIOVAMENTI. E' di delicatissimo sapore, dà buõ nutrimẽto, & salata cõseruasi lũgamẽte, & diuiene ottima per gli stomachi flẽmatici.

NOCVMENTI. Mangiandone troppo offende lo stomaco, difficilmẽte si digerisce, che la sua carne è uiscosa, vsandone troppo spesso, & in troppa quantità, genera la pietra nelle reni, & nella uessica, fa uenir la podagra, & i dolori artetici, offende tutte le uiscere, & principalmente nuoce alla testa, massime quelle che nascono nelle acque torbide; le salate nuocono a i malenconici, percioche accrescono quell'humore: & in somma chi mangia troppo anguille si mette a pericolo della uita.

Anguille pericolose.

RIMEDI. Sono mãco nociue quelle che scorticate fresche, & suentrate, gittata via la testa, &

la coda s'arrostiscano cō alloro, spesso aspergen doui sopra poluere di zuccaro, fior di farina, & canella. Le sottili si mangino fritte, con pepe, & succo di aranci, & s'auuertisca, che siano molto ben cotte.

AGVCCHIA.

Carne Raphis solida, & dura est, ægræq; domatur
Coctura, succi sed tamen usq. boni est.
Si siet ergo semel stomachum uirtute ualentem,
Et calidum uentrem nacta potenter alet.

Agucchia.

NOMI. Lat. *Acus.* Ital. *Agucchia.*

QVALITA'. E' difficile a digerire.

SCELTA. Quei più grossi sono migliori.

GIOVAMENTI. Sono di buono nutrimē to, massime mangiati fritti questi pesci, che potentemente nutriscono.

NOCVMENTI. E' la lor carne dura, & difficilmente si digerisce.

RIMEDI. Si mangiano fritti con agresta, o succo di aranci, oueramente si mangino salati, che così molti li mangiano crudi col pane.

CA-

CALAMARO.

Antiquis abiecta fuit Loligo, probatur
Sed nunc, hancq; petunt, sepe probantq. coqui.

Calamaro

NOMI. Lat. *Loligo.* Ital. *Calamaro, perche ha dentro del corpo una uessica piena d'un negro liquore, che pare inchiostro, ilquale quando ha paura esce fuori, come auiene a gli huomini timidi, che si moue loro il corpo, & cosi intorbida l'acqua, & saluasi da i piscatori.*

QVALITA'. E' frigido nel primo grado, & humido nel secondo.

SCELTA. Il migliore è il piccolino, perche è più tenero, & più presto si digerisce, & che non sia preso in mari morti, & sia pregno.

GIOVAMENTI. E' delicatissimo al gusto, accresce l'appetito, & è di molto buon nutrimẽto.

NOCVMENTI. I grandi difficilmente si digeriscono, & nuocono particolarmente a i paralitici.

RIMEDI. Si coprono di farina, & si friggono, & aspersi di succo d'aranci, si mangiano in ogni stagione, & in ogni età, purche non siano grandi. Sono ancora manco nociui, & meglio si digeriscono cotti in acqua, & uino al pari, aggiuntoui olio, pepe, sale, & herbe odorifere, ma si cuocono col lor negro liquore, che senza esso son manco soaui.

CAP-

CAPPONE.

Quantumuis mutos pisces Natura crearit,
Coccyx effictæ nomina uocis habet.
Est autem duræ carnis, siccæq; nihilq;
Lenti in ea, aut modicum, nil quoque fellis inest.
At uero gladio partes dissectus in ambas
Frigitur; & multo gratior esse solet.
Vtq; minus cuculi desint, & in aera, & undis
Viuunt, longe alios terra frequenter alit.

Cappone.

NOMI. Lat. *Cuculus, & Coccyx.* Ital. *Cappone.*

QVALITA'. E' frigido, & humido moderatamente.

SCELTA. Il grosso è megliore.

GIOVAMENTI. E' pesce molto sano, & di gran nutrimento.

NOCVMENTI. Hà carne dura, & difficile a digerire.

RIMEDI. Fritto, & mangiato con succo d'aranci, ouero lesso nell'acqua è più grato.

CARPIONE.

CARPIOS, *Salmonem, & Truttam bonitate uidetur*
Ingeniti succi, & carne referre sua.

Carpione.

NOMI. Lat. *Carpio.* Ital. *Carpione.*

QVALITA. E' caldo temperatamente, & humido nel principio del primo grado.

SCEL-

SCELTA. I migliori sono i freschi.

GIOVAMENTI. E' nobilissima tra tutti gl'altri pesci, & è tanta la gratia del suo sapore, che a ueruno altro pesce è secondo, ha carne tenera, dà ottimo nutrimento, & in qualunque modo si mangia, o fritto, o arrostito, o lesso, sempre è soauissimo, portasi marinato per tutta Italia, & si conserua con fronde di lauro, mirto, & cedro.

NOCVMENTI. Non apporta danno, o nocumento alcuno, se non che la sua carne (come cosa gentile) presto corrompesi.

RIMEDI. Gli si leuino subito le scaglie, & le budella, si faccia stare nel sale per sei hore, poi si frigga nell'olio, poi si asperghi sopra aceto, nel quale sian bolliti garofani, pepe, canella, & zaffarano, è buono in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni complessione. Côditura.

CEFALO.

Tam Cephalus stupido sensu est, ut si caput abdat,
Ex omni corpus parte latere putet:
Cœno, & aquis uiuit, cœni resipit'q; saporem
Coctus, iudicio nec ualet ille meo:
O Cephale, o Capito, sic namq; uocabimus illum,
Cui caput, & magnum, sed sine mente caput.

NOMI. Lat. *Cephalus & Capito.* Ital. *Cefalo.* Cefalo.

QVALITA'. E' frigido nel primo grado, & humi-

Bottarghe. humido nel secondo, delle sue oua salate si fanno le bottarge.

Scelti. Il migliore è quello, ch'è preso in mare non fangoso, ma arenoso, & sassoso, & che il lito guardi a Settentrione, & non sia grauido, nè grasso troppo, che questi sono insipidi.

Giovamenti. E' delicato al gusto, dà buon nutrimento, & il suo brodo moue il corpo.

Nocumenti. Quaudo è d'acqua fangosa nuoce allo stomaco, non si digerisce, & genera tristi humori, & molte superfluità.

Cottura. Rimedi. I grossi si cuocano a lesso, o si faccino arrosto con l'origano, i piccioli si friggã, & si mangino con succo di aranci, l'autunno, & l'inuerno.

DENTALE.

Si quando Piscem mandi Συνόδοντα caueto,
Nimirum lapides in capite ille gerit.
Nam mihi cum sola distent ætate Synagris,
Et Synodon fiet hic maior, & ille minor.
Synagridos gemmis gemmas Synodontidas ergo
Ante feres, aliqua si bonitate ualent.

Dentale. Nomi. Lat. *Synagris, & Dentices.* Ital. *Dentale.*

Qualita'. E' caldo nel primo grado, & secco nel secondo.

Scelta. Il migliore è il grasso, & preso in

Schiauonia,& acconciato in gelatina,come fanno gli Schiauoni, che li portano cotti con l'aceto,sale,& molto zafferano,& tagliati in pezzi ne fan gelatina.

GIOVAMENTI. Nutrisce grãdemẽte, ma se è molto grasso,non nutrisce tanto, & meglio si digerisce,stringe il corpo,onde è conueniente nelle dissenterie.

NOCVMENTI. Tardi,& difficilmente si digerisce,aggraua lo stomaco debile, & però non si conuiene a uecchi,nè a flemmatici.

RIMEDI. Si cuoca nell'acqua con molto olio,& sale, ouero arrostendolo & bagnandolo spesso d'olio,& d'agresta,ouero facendone gelatina,con aceto,& spetie,& zafferano,è cibo delicatissimo per i gioueni, & per i colerici l'iuuerno.

Gelatina.

FRAGOLINO.

Non craßam,non uiscoſam,laxam atq; fluentem,
Et duram carnem non Erythrinus habet.
Carnibus auratæ accedit,laudabile sanguen
Procreat,an non dum sunt satis ista tibi?

NOMI. Lat. *Erythrinus.* Ital. *Rubeli, & Fragolini,perche son di color roßo, simile alle fraghe;pesce di mare.*

Fragolino.

QVALITA'. E' temperato nelle qualità attiue,ma è humido nel primo grado.

SCEL-

Scelta. Il migliore è il fresco, fritto, massime l'inuerno.

Giovamenti. Questo è nobilissimo pesce, genera buon nutrimento, & è molto salutifero a chi l'usa, perche ha la carne tenera, saporita, & facile a digerirsi, & di molto nutrimẽto.

Nocumenti. Mangiandosi in souerchia quantità, nuoce a i uecchi, & a i flemmatici, eccita venere, putrefatto nel vino, & beuuto, fa uenir a noia il uino, come l'anguilla soffocataui dentro, & beuuto poi il uino.

Vino come si renda noioso.

Rimedi. E' più sano cotto fritto, & condito con succo di aranci, & pepe, ouero arrostito, & mangiato caldo con succo di agresto, è buono ancor lesso condito con herbe odorate, massime l'inuerno.

GRAN

GRANCHIO.

Sat bene Cancer alit, qui curua fluenta frequentat,
Humectatq; etiam corpora nostra satis.
Si partes igitur solidæ sunt febre prehensæ,
Cuius quam magno est, hic satis auxilio.
Vi quadam, ualet occulta, canis ictibus atris
Fert magnam quamuis sit rabiosus opem.
Seu per se cinerem sumas, seu pane suillo,
Et thure immixtis, intrepido ore uoras.
Aeshrion urebat uiuos, cineremq. parabat,
Antidotum uera cum præscribitisq. uigorem.
Arida uis illi, cum præscriptisq. uigorem
Acquirit, quis opes has neget esse Deum?

NOMI. Lat. *Cancer*. Ital. *Granchio*.

Granchio.

QVALITA'. E' frigido nel secondo grado, & humido nel primo.

SCELTA. I migliori son quelli, che sono appresso i fiumi, o altre acque dolci, & che sian presi di primauera, o d'autunno, a luna piena, e quei che son teneri.

GIOVAMENTI. Gioua a tisici, perche è di gran nutrimẽto, muoue l'orina, accresce il coito, purga la renella, & conferisce a quei, che son morsi da cani rabbiosi, pigliando la sua cenere, & si seccano i granchi nel forno, & si dãno per quaranta giorni a chi è morso da can rabbioso, ma bisogna cauterizar con ferro il luogo offeso, & far pigliar della poluere della rosa canina; con acqua, o con latte ingrassa, & per questo gioua a

i cõsumati,& resiste alla colliquation de i mẽbri con la tenacità sua,& sana l'vlcere del polmone.

NOCVMENTI. La sua carne è alquanto difficile a digerire, onde genera humor grosso, & flemmatico a chi ne mangia in troppa quantità, & per questo è nociuo a i flemmatici.

Cottura. RIMEDI. Si cuocono ben su la brascia viua,& poi si mangiano con pepe,& con aceto forte; è buono ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici,& per quei che hanno lo stomaco molto caldo.

GAMMARI.

ASTACVS & molli carne est,& deniq; suaui
Præditus,hincq; ideo perfacile excoquitur.
In capite ipsius si quis lapis inueniatur,
Discito quod Renum comminuat lapidem.

Gammari. NOMI. Lat. *Astacus*. Ital. *Gammaro*.

QVALITA'. Sono i gammari come i granci, freddi nel secondo grado,& humidi nel primo.

SCELTA. Quelli de' fiumi sono migliori di quelli marini.

GIOVAMENTI. Giouano a gli ethici,& a i consunti, ingrassandoli,& con la lor tenace humidità resistono alla colliquatione de i membri solidi,& con la frigidità al calore strano inuecchiato ne i membri,sono di gran nutrimento,& il lor brodo gioua a gl'asmatici.

No-

Nocumenti. Generano humori flemmatici & sono di difficile digestione.

Rimedi. Cocendosi come i granci su la brascia viua,& poi mangiandosi con pepe,& con aceto,meglio si digeriscono;son buoni per i sanguigni,& per i colerici ne i tempi caldi.

LACCIA.

Thrissa boni satis est succi, cum pinguit: ori,
Nec stomacho ingratum,nec nociturum epulum.
Scilicet ut patrias sedes,pontumq; reliquit,
Dulciq. innat aqua,num satis illa placet.

Nomi. Lat. *Thrissa.* Ital. *Laccia.*

Laccia.

Qualita'. E' fredda nel primo grado,& humida nel secondo.

Scelta. La migliore è quella, che è presa in acque dolci,& non in mare,perche queste sõ aride,secche,& dure,ma come entrano ne i fiumi,subito diuentan grassissime,& al principio di Giugno tornano in mare a partorire.Quelle del Teuere prese di Maggio,o di Aprile tengono il principato,& siano piene di oua.

Giovamenti. E' delicata al gusto & dà molto nutrimento al corpo,prouoca il sonno, & hà in capo una pietra che conferisce alla quartana.

Quartana

Nocumenti. Nuoce quando è presa in mare,perche ha la carne dura,& secca, che diffi-

cilmente si digerisce, onde nuoce a coloro ch'hãno lo stomaco debile, perche genera flemma.

RIMEDI. Se si cuoce nell'acqua con aceto, & sale, & si mangia con sapore acetoso è migliore, ouero fatta arrosto, bagnata cõ aceto, & olio, col finocchio, saluia, o rosmarino; si conuiene a ogni età & complessione, mãgiata in poca quãtità, di primauera, p̃sa ne i fiumi; & piena d'oua.

LAMPREDA.

Lampetra carne quidem est molli, lentoris habetq;
Nonnihil, at magni nunc tamen est precij.
Vere edito hanc, siquidem æstiuis insuauior estur,
Temporibus, nam tum durior efficitur.
Impulsas (mirum) puppes uento illa secundo
Sistit, & inceptum sæpe moratur iter.

Lampreda.

NOMI. Lat. *Lampetra.* Ital. *Lampreda, & chiamasi cosi, perche sempre stan lambendo le pietre.*

QVALITA'. E' calda temperatamente, & humida nel primo grado.

SCELTA. La migliore è quella, che è presa ne i fiumi la primauera, che all'hora è più grassa, & ha la spinal midolla più tenera.

GIOVAMENTI. Dà ottimo nutrimento, accresce lo sperma, è delicatissima al gusto, & pretiosissima nelle mense.

NOCVMENTI. Si digerisce alquanto tardi, massime se non sia ben cotta, & ben cõdita, offende

offende i podagrosi,& chi patisce difetti di nerui.

RIMEDI. Si affoga dentro la maluasia,& gli si serra la bocca con noce moscata,& i buchi con garofani,& si cuoce in vn tegame con nocciole,pane,olio,spetie,& maluasia; è buona d'ogni tempo, per ogni età,et complessione,eccetto che per i decrepiti,& per quei che patiscono ne i nerui.

LVCCIO.

Lvcivs obscuris uitam qui degit in undis
Peior eo in puris qui fere degit aquis.
Namq; mali succi est, qui stagna,lacusq; frequentat,
At qui pura subit sæpe fluenta ualet.

NOMI. Lat. *Lucius*. Ital. *Luccio*.

Luccio.

QVALITA'. E' freddo,et humido nel secondo grado.

SCELTA. Il migliore è quel di fiume,ouero di laghi non fangosi, et deue esser grande, fresco, et grasso.

GIOVAMENTI. Dà il luccio molto nutrimento,le sue mascelle abbrusciate,et ridotte in poluere,et beuute cō uino al peso di una dramma,rompono la pietra.

Pietra.

NOCVMENTI. E' di dura digestione,di cattiuo nutrimento,et aggraua lo stomaco, moltiplicando la flemma.

RIMEDI. Cuocasi a lesso, insieme con herbe odorate, & con olio, & poi mangiasi con sapor bianco, ouero si arrosta nella graticola con origano, & aceto; si conuiene l'inuerno a i giouени, & a i colerici: è pasto graue, ma quando è preso in fiume, è più digestibile, & molto manco nociuo.

LVMACA.

Cochlea, quæ salsas habitat communiter undas,
Ventriculo utilis est, & cito uentre meat.
Vtilis, & stomacho quæ terras incolit, at quæ
Flumina amat, uirus nescio quod resipit.
Cumq; sient plures species, narieq; uidende
Plus alijs ueniet, grata marina mihi.

Lumache.

NOMI. Lat. *Cochlea.* Ital. *Lumache.*

QVALITA'. E' fredda nel primo grado, & humida nel secondo.

SCELTA. La migliore è quella, che è colta in luoghi montuosi, & colli ameni, & lontani da paludi, ch'habbia pasciute herbe odorifere, sia purgata, & coperchiata al tempo dell'inuerno; son buone ancora quelle delle uigne, ma molto migliori son quelle, che si colgono nelli spineti.

Tisici.

GIOVAMENTI. Gioua allo stomaco, & è grata al gusto, nutrisce assai, è ottima per i tisici, & smorza l'ardore della collera, & la sete, & prouoca il sonno: è ottima per gli ethici.

No-

Nocvmenti. Difficilmente si digerisce, & facilmente si conuerte in flemma, onde nuoce a chi patisce di pietra, o di renella.

Rimedi. Cocendosi bene in compagnia di herbe odorate, come menta, calamento, petrosello, & aglio, con olio, ma che sia molto ben cotto. Il miglior modo di mangiarle è lessarle prima, & poi frigerle, & mangiarle con la salsa; ouero lesse che sono, si metta dentro nel lor guscio vn po co di saturea, o timo, & poi si ricuocano sopra la brascia; la marina è migliore di tutte, & manco nociua, massime ne i tempi freddi, & quando è ben purgata è buona per i gioueni, per i colerici, & per quei ch'hanno il calor naturale gagliardo.

OMBRINA.

Terra, et aqua, fuluo simul auro uescitur VMBRA,
Fit magni a multis propterea precij.
Quippe huic alba caro Truttarum more uidenda est
Firma, suo stomachum quaq; sapore iuuet.

Nomi. Lat. *Vmbra.* Ital. *Ombrina.*

Ombrina

Qvalita'. E' calda temperatamente, & humida nel primo grado.

Scelta. La migliore è la più grassa, & la più saporita, & tra tutte le parti solida più il uentre.

Giovamenti. Dà buon nutrimento, facilmēte si digerisce, tēpera l'ardor del sangue, &

dopò lo sturione è il più nobile,& il più saporito pesce,che si mangi.

Nocumenti. Nuoce allo stomaco frigido,tardi si digerisce, non essendo ben cotta, & genera opilationi.

Rimedi. E' manco nociua cocendosi a lesso nell'acqua,& nell'aceto,& poi mangiandosi col sapor bianco;ouero arrostita piena di garofani,mãgiandola con olio, & agresto;è buona ne i giorni caniculari,per i gioueni,& per i colerici, ma nuoce alle persone otiose,a i vecchi,& a i flemmatici.

ORATA.

Pisciculis,sese & Conchis Avrata *saginat,*
Maxillaq; illos asperiore domat.
Carne autem media est,oriq; accommoda ualde,
Haudq; exors succi dicitur esse boni.

Orata. Nomi. Lat. *Aurata*.Ital.*Orata.*

Qualita'. Nel caldo è temperata, ma è secca nel primo grado.

Scelta. La migliore è quella, che è presa d'inuerno in alto mare, & non in mare morto, & il principato hanno quelle, che son prese ne i mari di Leuante.

Giovamenti. Dà copioso, & buon nutrimento a chi la digerisce bene, & accresce il coito.

No-

Nocvmenti. E' difficile a digerire, perche ha la carne molto dura.

Rimedi. Cocendosi in acqua, & olio cõ zafferano, spetie, vua passa, & herbe odorate, ouero su la gratticola, mãgiandola con olio, & aceto marinata: è buona d'inuerno, nel qual tẽpo è più saporita: cõferisce a i giouani, & a' colerici, & a quei che molto si essercitano, & hãno gagliardo lo stomaco.

OSTRICA.

Lubrica nascentes implent Conchilia Lunæ,
Sed non omne mare est generose fertile teste.
Murice Baiano melior lucrinpeloris
Ostrea *Circeis Misene oriuntur Echini*
Pettinibus patilis iactans se molle Tarentum.

Nomi. Lat. *Ostre.* Ital. *Ostrica.* Ostrica.

Qvalita'. E' calda nel primo grado, & humida nel secondo.

Scelta. La migliore è quella del lago Lucrino, massime presa ne i mesi, che hanno R, & siano mangiate fresche.

Giovamenti. Risueglia l'appetito, accresce il coito, & muoue il corpo.

Nocvmenti. E' difficile a digerire, accresce la flemma, & fa opilationi.

Rimedi. Si mangi con pepe, olio, & succo di aranci, dopò ch'è cotta su la brascia, che non si de

ue

ue lessare; si conuiene ne i tempi freddi a i gioueni, & a i colerici, & a quei che hanno lo stomaco molto gagliardo.

RANOCCHIE.

RANARVM *alba caro, sed semper durior esa.*
Ipsa recens infusa tamen non tempore paruo
In Lympha tenera, efficitur nutriq; potenter,
His confert quib. et ptisis, & simul hetica moxa est
Cum sale, cumq; oleo cocte, si deniq; edantur.
Contra serpentum uis illis cuncta uenena:
Ranarum cum melle cinis, quando illitus illo est,
Implet Alopecias, sanguem sistitq; fluentem.

Ranocchie.

NOMI. Lat. *Ranæ.* Ital. *Ranocchie.*

QVALITA'. Son frigide nel secondo grado, & humide nel primo.

SCELTA. Le migliori son quelle, che habitano nell'acque grosse, & ben formate, & non generate nel tempo della pioggia.

GIOVAMENTI. Cotte lesse con olio, & sale, & mangiate sono la theriaca de i veleni di tutte le serpi: la lor decottion fatta con acqua, & aceto, uale a i dolori de i denti, nella lepra, & a gli spasimi: sono vtilissime a i tisici, & la lor decottione gioua alla tosse antica, massime cotte in brodo di pollo, o di cappone, & humettando prouocan soauemente il sonno; la cenere del lor

Tisici.

fie-

fiele, beuuta con uino, al peso di una dramma, sana la febre quartana. Quartana

NOCVMENTI. Essendo nate di putredine, & dimorando nell'acque putride, danno putrido nutrimento, & però causano dolori ne gli intestini, difficilmente si digeriscono, nutriscono poco, & generano sangue malenconico, grauano lo stomaco, accrescono le flemme, & quando sono morte dalle serpi, o andando in amore, non si deuon mangiare, percioche danno grã perturbatione al uentre, & allo stomaco, & fanno orinar sangue.

RIMEDI. Siano ben cotte, & bene apparecchiate, con salse fatte di herbe odorifere, & calide, & con un poco di aglio. delle ranocchie son buone a mangiare solamente le coscie, scorticate prima, & tenute in acqua fresca per uentiquattro hore; sono manco nociue mangiate con spetie, con succo di aranci, o di limoni; son buone ne i tempi caldi per i gioueni, & per i colerici, ma non per vecchi, nè per flemmatici, nè per gli otiosi.

SAR-

S A R D A.

Cum muria Sardina duos seruatur in annos.
Fitq; gratum hinc, toto corpore felle caret.
Quare aliqui cu oleo, & sale, purgata integram in olla,
Craticula uel eam si uoluere coquunt.

Sarda. Alice. Sardella.

Nomi. Lat. *Sardina, & Sarda.* Ital. *Sarda, & quando è Sardina si sala, & chiamasi Alice, & quādo è Sarda si sala parimente, & chiamasi Sardella.*

Qualita'. E' frigida nel principio del primo grado, & humida nel fin del medesimo.

Scelta. La migliore è quella, che è presa la primauera, in mare arenoso, et non fangoso.

Giovamenti. Presa subito cotta, et mangiata, è di buon nutrimento, et di delicatissimo sapore; le sarde salate risuegliano l'appetito, nettano lo stomaco dalle superfluità, et però se ne concede in poca quantità a i conualescenti, nel principio del mangiare.

Cottura.

Nocumenti. Genera ventosità, massime se si mangia la sua spina, et hà dell'humido.

Rimedi. Cocendosi in vn tegame, o su la graticola, dentro un foglio di carta, con olio, petrosello, et pitartima, o con sale, et origano, per alcuni pochi giorni conseruandosi, si rimedia a i suoi nocumenti: si conuiene la sarda a tutte l'etadi, et cōplessioni, la primauera, pur che non se ne mangi in troppa quantità.

SPIGOLA.

Albo ex iure LVPVS, *tenuiq; elixus aceto,*
Affectis adfert febribus auxilium,
Gignit enim tenuem succum, sanguemq; probatum,
Quando caro ipsius perfacile excoquitur.
Non Galli iecori cedit, non Anseris hepar
Illius succi, uel ratione boni.
Inuenies capitis duros in parte lapillos,
Qui renum duros comminuant lapides.

NOMI. Lat. *Lupus.* Ital. *Spigola.* Spignola.

QVALITA. E' fredda, & humida nel secondo grado.

SCELTA. La migliore è la candidissima, & mollissima, & presa nel Tevere tra li due ponti, & specialmente nel mese di Gennaro, il quale è chiamato per questo Spigola. Spignola.

GIOVAMENTI. E' di sapore delicatissimo, rinfresca assai, generando humore freddo, & sottile di sostanza, è molto grata nelle tauole di grandi, & la pietra che hà in testa rompe le renelle, e le pietre. Pietre.

NOCVMENTI. Nuoce ai catarrosi, massime quando è grauida, percioche genera molti escrementi, in ogni stagione.

RIMEDI. E' manco nociua cotta in acqua, & aceto, & poi mangiata con sapor bianco acetoso, ouero cotta sopra la graticola, mangiandola cõ olio, aceto, & sale, et così cõferisce ad ogni età, & complessione, massime nel mese di Gennaro.

STVRIONE.

Harum tantum capiant ACIPENSERA *mensæ,*
Heroumetenim nummum non mihi piscis erit.
Mille nullus Romæ magis extitit unquam,
In precio regales munera rara dapes.
Ornent

Sturione. NOMI. Lat. *Sturio, Acipenser*. Ital. *Sturione*.

QVALITA'. E' caldo nel principio del primo grado, & humido nel secondo.

SCELTA. Il migliore è quello, che è preso ne i fiumi, ne i quali si fa più grasso, & più saporito, che nel mare.

NOCVMENTI. Nutrisce assai, accresce il coito, & rinfresca il sangue, & si stima nelle tauole per cibo pretiosissimo, & che tenga il primo loco; delle sue oua salate, si fa il cauiaro, che si mangia cotto, & crudo, per suegliar l'appetito, & per far bere con gusto; & della polpa se ne fanno li schenali, che sono salati, & secchi al fumo, che sono appetitosi a mangiare, ma non son buoni per catarrosi, & podragosi.

NOCVMENTI. Hà la sua carne grassa, che genera humor vischioso, difficilmente si digerisce, & tanto più, quanto è più fresca.

RIMEDI. E'manco nociuo mangiandone la testa, & la pancia solamente, & sia frollo, cotto a lesso nell'acqua, & aceto, & poi mangiato cō sapor bianco acetoso, con canella dentro.

TEL-

TELLINE.

Et bene alunt TELLINAE, *& uentrem sępius esæ,*
Sed cocta modicis ignibus exonerant.
Conditæ salæ moxq; igni feruente crematæ,
Vrentem reddunt non leuiter cinerem.
Hinc cedri exceptus succo, sensimq; perunctus,
Impellit glabras usq; manere genas.

NOMI. Lat. *Tellina.* Ital. *Telline.* Telline.

QVALITA. Sono calde nel primo grado, & secche nel secondo.

SCELTA. Le migliori sono grande, & fresche.

GIOVAMENTI. La lor decottione fa lubrico il corpo, prouoca l'orina, sono grate al gusto; la cenere delle salate con succo di cedro, prohibisce il rinascer de'peli.

NOCVMENTI. E' la lor carne di tarda digestione, & graua lo stomaco, fa venir la sete, stringe il petto, & genera le renelle.

RIMEDI. Bisogna purgarle ben dalla rena, ponendole per un giorno nell'acqua frescha, & sbattendole con la scopa, poi si cuocono con cipolla soffrita, & vino, aggiungendoui herbe odorifere, petrosello, & spetie; son buone ne i tempi freddi per i vecchi, per i flemmatici, & per quei che s'affaticano assai.

TENCA.

Escrementitio succo, crasso atq; tenaci
Tinca est, propterea non placet illa mihi.
Lucius (ut prohibent) læsum se uulnere, Tincæ
Affricat, & mira tandem ope liber abit.
Per medium secta, & carpo plantisq; quibusdam
Attulit admota in febre frequenter opem.

Tenca.

NOMI. Lat. *Tinca*. Ital. *Tenca*.

QVALITA'. E' fredda, & humida nel secondo grado.

SCELTA. S'elegga la femina presa in fiume, o in lago non fangoso, l'autunno, & l'inuerno. Quelle del lago di Perugia son buone, ma ottime sono quelle del lago di Monte Rosoli.

GIOVAMENTI. E' di gran nutrimẽto, ma escrementoso; tagliate le tenche per lunghezza di schiena, & applicate alle piãte del piede, & di polsi, mitiga l'ardor della febre, & l'abbreuia.

NOCVMENTI. Si digeriscono tardi, graua no lo stomaco, & sono di cattiuissimo nutrimento, massime quelle che nascono nelle paludi, mãgiate nei giorni canicolari.

RIMEDI. Cocendosi con aglio, & herbe odorate, & spetie, al forno, son manco nociue, & parimente cotte con oglio, cipolla, & vua passa, o riuersciate, & empite con menta, aglio, petrosello, & aneto, mãgiandole cõ aceto, o agresto. E' la tenca cibo da usarsi in tẽpi freddi, da' gioueni, da i colerici, & da quei che molto s'affaticano.

Cottura.

TE-

TESTVDINE.

Carne satis pingui grata, & Testudo suaui est,
Si coquitur posito tegmine mollis erit.
Mansa phthisim putrem soluit, tumidumq; lienem,
Fitq; uenenatis uermibus Antidotum,
Sensibus exhibita est alimentum nobile, morbum
Tollit, & herculeum, quid olet oua bibat.
Calda parum humescit, fluuios, montesq; peragrat.
An caro uel piscis sit, petis? est media.

Testudine. Tartaruca.

NOMI. Lat. *Testudo, a testa qua tegitur*. Ital. *Testudine, & Tartaruca, sono animali de mezzana natura, tra gli animali, & i pesci, come le Lumache.*

QVALITA'. E' fredda nel secondo grado, & humida temparatamente.

SCELTA. Le migliori sono quelle, che nõ sono acquatice, ma terrestre, grosse, piene d'oua, & pasciuta, prima che si mangi, di buoni cibi in causa.

GIOVAMENTI. Sono di grandissimo nutrimento, & per questo si danno vtilmente a i tisici, & estenuati; il sangue loro beuuto, gioua a quelli che patiscono di mal caduco; della carne della tartaruca cotta se ne fà pesto a gli infermi, per rinfrescarli, & ristorarli.

NOCVMENTI. Genera sangue grosso, & flemmatico, fà gl'huomini pigri, & dormigliosi, & tardissimamente si digerisce.

RIMEDI. Sia ben cotta, gettando uia la prima, & seconda acqua, & bene apparecchiata, con

herbe calide, pepe, zafferano, & rossi d'oua, son buoni per gioueni, per i colerici, & per quei che molto s'affaticano.

TONNO.

Iste Tynnum piscis redolet num uescitur illo,
Nutrit enim liquidis sæpe Ticinus aquis.

Tonno.

NOMI. Lat. *Tynnus*. Ital. *Tonno*.

QVALITA'. E' freddo nel primo grado, humido nel secondo.

SCELTA. Il migliore è il giouene, preso del mese di Settembre, & si deue prendere più tosto la carne magra, che la grassa.

Tarantello. Tonnina. Bottarghe.

GIOVAMENTI. La sua carne sana i morsi de' cani rabiosi; il suo uentre, che è grassissimo, & molto desiderato nelle tauole, salato, si chiama tarantello; & la carne magra salata è la tonnina, l'oua si salano, & se ne fanno bottarghe, come di quelle del cefalo, le quali cose tutte eccitano l'appetito.

NOCVMENTI. Genera molto escremento, tardi si digerisce, graua lo stomaco, & accresce la flemma.

RIMEDI. Fresco si cuoca su la graticola, cō sale, & coriandro, aspergendolo continuamente di oglio, & aceto, con una mappa di finocchio, o un rametto di rosmarino.

TRIGLIA.

Dura caro Mulli est,ualdeq; friabilis,ergo
Si bene conficitur sumpta potenter alet.
Ast oculorum aciem assiduos si cedat in usus
Obtundit,Neruos nec satis esa iuuat.
Extinctus uino tantam uim infundit in illud,
Vt uel matri obsit (magne cupido) tua.
Namq; nouos operam ueneri nauare maritos,
Fœcundasq; nouas impedit esse deas.

NOMI. Lat.*Mullus barbatus*. Ital. *Balbone,&* *Triglia.*

QVALITA'.E' calda nel primo grado,& secca nel principio del secondo. Triglia.

SCELTA.La piccola è miglior della grande, & presa in luoghi sassosi, & non in luoghi fangosi,& mari morti.

GIOVAMENTI. E' molto grata al gústo, & di buõ nutrimento,affogata nel vino,& mangiata, estingue gli appetiti venerei,& beuendosi il uino,fa uenire in odio ogni sorte di vino; posta la triglia sopra i morsi di velenosi animali, li sana. Vino.

NOCVMENTI.E' di dura carne,& tardi si digerisce; beuendosi il uino doue sia affocata la triglia fa l'huomo impotente,& la donna sterile, & fa venir in odio il vino.Vsata la triglia troppo spesso,offende la uista. Vista.

RIMEDI.Si cuoca sopra la graticola man-

giandosi con oglio, & succo di aranci: ouero fritta, si condisca con aceto, spetie, & zafferano, & cosi per molti giorni conseruerassi, & sarà molto migliore: è buona ne i tempi caldi, per i gioueni, & per i colerici, & per quei che hanno lo stomaco gagliardo, & per quei che molto si esercitano.

TROTTA.

Si uitam TRVTTAE *spectes; si deniq; mores*
Salmoni certè persimilem esse feres;
Quin ueluti fluuij salmo est, lentæq; paludis,
Qualem nunc GVALDI *sæpius esse licet.*

NOMI. Lat. *Trutta*. Ital. *Trotta*.

QVALITA'. E' frigida nel principio del primo grado, & humida nel fine del primo.

SCELTA. Che sia grossa, & presa in rapidissime acque, oue sian sassi, come le nostre di Gualdo & non in laghi.

GIOVAMENTI. Nutrisce ottimamente quella di fiume, che si digerisce presto, & genera vn'humor frigido, che rinfresca il fegato, & il sangue, & però sono le trotte buone nelle febri ardenti, & come sassatili, & digestibili, accrescono lo sperma; & son buone ne i tempi caldi per i gioueni, & colerici, & non per i decrepiti, & flemmatici.

No-

NOCVMENTI. Subito si corrompe,& però subito presa si deue mangiare: nuoce a i vecchi,a i flemmatici,& a chi ha lo stomaco debole.

Cottura.

RIMEDI. Si cuoca in egual parte di acqua,& aceto,& mangisi con sapori acetosi, ouero si marini nel modo, che si è detto del carpione.

✠

FINISCONO I PESCI.

risce allo stomaco calido, & humido, debilita il sangue,& la collera, onde nuoce a i colerici, & resiste alla putredine, & per questo al tempo del la peste si ha da usar molto l'aceto,per preseruar sene.

Pesle.

NOCVMENTI. Genera humor malenconico,offende i nerui,lo stomaco,le gionture,è inimicissimo alle donne,che patiscono mal di madrice,è pessimo per i macilenti,punge lo stomaco,& gli intestini, offende la uista, & sminuisce i sensi,& il coito,distrugge le forze,offende il petto, muoue la tosse, & chi l'usa troppo si inuecchia presto,& si smagra.

Smagrire

RIMEDI. Non si pigli mai a digiuno, si usi moderatamente, & non sia troppo agro,& si faccia bollir seco l'vua passa, ouero ui si faccia bollire anisi,& seme di petrosello, & di finocchio, che cosi si leua ogni sua malitia, & finalmente ui si aggiunga un poco di zuccaro.

AGRESTA.

Omphacium sistit fluxus, & mitigat æstum,
Lumina clara facit, conuenit atq; cibis.

VVA IMMATVRA.

Quid misera amplecti caram mihi profuit ulmum,
Tam subitæ mortis cum meus extet amor?
O felix labrusca tuis seruata racemis,
Quam minor est multo sors mea sorte tua?
Non caleo, dulcisq; mihi non insitus humor.
Digna fouere sui pectora, nunc noceo.
Adstringo, ingluuiem repeto, sum noxia bili,
Malueram Bacco deditus esse sapor.

Agresta.

NOMI. Lat. *Vua immatura.* Et il liquore, *Omphacium.* Ital. *Agresta.*

QVALITA'. E' fredda nel primo grado, & secca nel secondo.

SCELTA. Si elegga l'vua acerba auanti il sol leone colta, & preparata.

GIOVAMENTI. Gioua mirabilmente la state a temperare il calor del sangue, a smorzar la collera, & suegliar l'appetito; onde conferisce molto a i gioueni, & a i colerici, & a tutte l'infirmità calide.

NOCVMENTI. Stringe gagliardamente il petto, fa uenir la tosse, & è nemica a i nerui, & a quei che patiscono dolori colici.

RIMEDI. Si rimedia alla sua malignità usandola

dola in compagnia delle carni, masſime di colombi, o d'altri cibi caldi, & dolci, & graſsi; ma col peſce s'accõpagni con ſpetie calide. E' inimica a i uecchi, & a i flemmatici; non ſi uſi col ſale, percioche diſecca troppo, & accende le febri.

Agreſta ſalſa.

S A P A.

Multum alit & pulſus reuocat SAPA, *Toxica uincit,*
Obſtruit, atque inflat, uentriculoque nocet.

NOMI. Lat. *Defrutum, & Sapa.* Ital. *Moſtocotto, & Sapa.*

Sapa. Moſtocotto.

QVALITA'. E' calda nel ſecondo grado, perche quatunque per la decottione riceua calidità, perde nondimeno del calor naturale; è humida temperatamente.

SCELTA. La migliore è quella, che ſi fa di moſto cauato dall'vua dolce, cotto tanto, che manchi p metà, & è miglior, e più chiara quella che ſi fa di moſto bianco, che quella di moſto nero.

GIOVAMENTI. Nutriſce ualoroſamẽte, tiẽ lubrico il uentre, riuoca il polſo, & gioua alla ſtrettezza del petto, & a i difetti del polmone, & all'ulcere delle reni, & della ueſsica, & è buona contra i ueleni.

NOCVMENTI. E' difficile a digerire, è per la ſua dolcezza opilatiua, & per queſto non ſi conuiene a modo ueruno a quei che patiſcono opilatione di fegato, o di milza, è di groſſa ſo-

sostanza, & per questo è uentosa, & nociua allo stomaco.

RIMEDI. Non si usi per cibo, ma per condimento, & seco sempre si pongano pepe, o altre cose aromatiche, l'inuerno, oueramẽte si accompagni con cose acide, che cosi si temperano l'un l'altro, ouero si lasci affatto, o si usi in poca quantità, con un poco di mele.

CANELLA.

Extenuant, uirusq; adimunt, caligine ocellos
CINNAMA odora leuant, commoda multa ferunt.
Namq; oculos, stomachũq; acuũt, tremulosq; lacertos
Sistunt: hic sicca est, nec pituita fluit.
Artubus hæc uires iam torpescentibus addunt,
Et iecur, & renes, putreq; pectus alunt.
Tædia uexatæ Matricis, & Ilia tollunt
Turgida, uessicæ prouida languidulæ.

Canella, cinnamomo.

NOMI. Lat. *Cinnamomum.* Ital. *Canella*, & *Cinnamomo.*

QVALITA'. E' calda, & secca nel terzo grado.

SCELTA. La migliore è quella, che non è uecchia, ma che sia fresca, odorata, acutissima al sapore, & di color rosso.

GIOVAMENTI. Vsandola spesso nei cibi, conferisce sommamente allo stomacho, & alle sue frigide indispositioni, dissoluendo l'humidità,

dità, & le uentosità, rischiara la uista impedita per humidità, apre l'opilationi del fegato, prouoca l'orina, fà dormire, scaccia le uentosità da tutto il corpo, mitiga i dolori delle reni, conferisce a i catarri, & alla tosse, mondifica il petto, disecca l'humidità della testa, fà buon fiato, eccita il coito, & conforta il cuore, & hà la proprietà del la theriaca, & resiste alla putredine.

NOCUMENTI. Nuoce a i colerici la state, et in paesi caldi, perche infiamma le uiscere, et il sangue, nuoce a podagrosi, perche essendo calida, et aperitiua, lascia facilmente penetrar gli humori a i piedi et alle gionture.

RIMEDI. Si usi in poca quantità, et da i uecchi, et flemmatici, che hanno lo stomaco debile, ne i tempi freddi.

GAROFANI.

Est CARIOPHYLLON *cordi, stomachoq; salubre,*
Et uenerem stimulat, uiscera lędit idem.

NOMI. Lat. *Cariophyllon.* Ital. *Garofani.* Garofani.

QUALITA'. Son caldi, & secchi nel terzo grado.

SCELTA. I migliori sono quelli, che son freschi, & di odore perfettisimo, & di soaue sapore.

GIOVAMENTI. Confortano tutti i membri principali, il core, il ceruello, il fegato, & lo stoma-

ſtomaco, fanno i cibi molto grati, & ſoaui, fan buon fiato, prouocan l'orina, aiutano la digeſtione, conferiſcono alle paſsioni frigide, al uomito, alla nauſea, al mal caduco, a gli ſpaſimati, a gli ſtupidi, fermano i fluſsi.

NOCVMENTI. Offendono le uiſcere, ſtimulano a uenere, ſtringono il uentre, & nuocono a i colerici la ſtate, & fanno amare le uiuande, uſandoli troppo.

RIMEDI. Biſogna uſarli in mediocre quantità, ne i tempi freddi, & ne i cibi humidi, & nelle età, & compleſsioni flemmatiche.

MELE.

MEL oculis confert, ualide domat omne uenenum,
Purgat idem, aſt inflat, bilis, & inde uiget.
Ignea uere legas, & mella nitentia ſuccó
Subrufo hiberno tempore lecta mala.
Dulcia ſint, ſomnis blandum lenimen, & imo
Pulmoni, turges ſi tamen illa time.
Hæc ſtomachum reparant, hæc a putredine fœda
Omnia tutantur: gloria magna apibus.
Sed nihil aut modicum hoc uentri, mirabile maius,
Quod nocet educunt, quod iuuat illa tenent.

Mele.

NOMI. Lat. *Mel.* Ital. *Mele, & Miele.*

QVALITA'. E' caldo, & ſecco nel ſecondo grado.

SCELTA. Il migliore è quello della prima-

uera, & della ſtate, quantunque Ariſtotile laudi l'autunnale. Quel dell'inuerno è cattiuo. Il mele deue eſſer bianco, ben granito, l'Attico è il migliore.

GIOVAMENTI. E il mele aſterſiuo, aperitiuo, onde prouoca l orina, & mondifica i ſuoi meati, conferiſce a i frigidi, a i flemmatici, & a i uecchi, è medicina pettorale, & è molto conueniente per conditure de i cibi, è di poco, ma di laudabil nutrimento. Democrito dimandato in che modo gl'huomini poteſſero ſani, & lungamente uiuere; riſpoſe, dentro col mele, & di fuor con l'oglio. riſcalda lo ſtomaco, muoue il corpo, reſiſte alla corrottione, & ſi conuerte in buon ſangue.

NOCVMENTI. Genera uentoſità nelle budella, ſi conuerte in collera, fà opilationi nel fegato, & nella milza. Eccita la febre, & induce dolori colici, & fà la toſſe mangiandoſi crudo: & quantunque ſia medicina pettorale, nuoce non dimeno molto alla teſta, & mangiandone in ſouerchia quantità, offuſca l'intelletto, & moltiplica la collera.

RIMEDI. Si cuoca ſempre ſchiumandolo, ouero ſi mangi con frutti, o con altri cibi acetoſi; non ſi deue uſare ſe non ne i tempi freddi per i uecchi, per i catarroſi, & per i flemmatici.

NO-

NOCE MOSCATA.

India odoratas & crasso rore rubentes.
Cum tamen esurant, dat tibi larga NVCES.
E stomacho, iecori, uitiato spleni, & ocellis
Subueniunt bruma si modo lesa dolent:
His bene olent, & uix contacta labella famescunt,
Vessica his patula est; has fluida aluus amat.
Quam male nux dicta est, matronæ nobile munus,
Glans MVSCATA *datur cui male uulua tumet.*

Noce moscata.

NOMI. Lat. *Nux Miristica, & Nux Muscata.* Ital. *Noce Moscata.*

QVALITA'. E' calda, & secca nel fin del secondo grado.

SCELTA. La migliore è la fresca, & non pertugiata, graue, rossa, ben grassa, & piena di humore.

GIOVAMENTI. Fà buon fiato, assottiglia la uista, leua le lẽtigine, conforta il fegato, & lo stomaco, aiutãdo la digestione, assottiglia la milza, prouoca l'orina, dissolue le uentosità, mitigãdo i dolori dello stomaco, astringe il uentre, & conforta la madrice, ferma il uomito, & eccita l'appetito. L'oglio cauato dalla noce moscata è molto utile nelle frigide infirmità della madrice, & de i nerui, tanto applicato di fuori, quãto beuuto con brodi al peso di cinque, o sei grani.

NOCVMENTI. Nuoce a i sanguigni, a i colerici, & a quei, che patiscono morice, & finalmente

mente offende i malenconici,& che ſon ſtitichi, perche ſtringe il corpo.

Rimedi. Si uſino di rado,& in poca quantità,meſcolandoui un poco di zenzeuo, che con la ſua humidità la contemperi. E' conueniente a i uecchi,& per i flemmatici.

OGLIO.

Pingue oleum mollit uentres,humetq́; calenti
Temperie,& pingui fert alimenta cibo.
Hoc ſine nil condita ſapit lactuca,ſed unde hoc,
Inſipidum cum ſit, deiciatq́; famem.

Nomi.Lat.*Oleum*.Ital.*Oglio*.

Qualita'. E' calido,& humido nel ſecondo grado.

Oglio.

Scelta. L'oglio dell'oliue è molto lodato, & molto ſoaue,& familiare alla natura, ſia dolce, & di dui anni almeno, ma non troppo uecchio,ſia d'oliue mature: ſecondo loco hà l'oglio di amandole dolci.

Giovamenti. Beuuto una uolta il giorno,ammazza,& caua fuori i lumbrici,mollifica il corpo,ingraſſa,& accreſce la ſoſtanza del fegato, & è ſingolar medicina a uomitare i ueleni preſi, beuendone buona quantità.

Nocvmenti. Leua l'appetito mangiandona in troppa quantità.

Rimedi. Si mangi in poca quantità,& rare

uolte,

volte,& per i conualescenti, & delicati si usi l'oglio d'amandole dolci,ma fresco.

S A L E.

Nunc riget ante liquor fuerat SAL, *siccat & ardet,*
Cur tamen epotus corpora fluxa ciet.
Gratior albus erit, ruber est urentior, omni
Laus Sali non posito, mensa nec olla sapit.

Sale.

NOMI. Lat. *Sal.* Ital. *Sale.*

QVALITA'. E' caldo, & secco nel secondo grado, astringe, asterge, espurga, dissolue, & assottiglia, & per questo si dice,

Sal primo poni debet, primoq; reponi;
Non bene mensa tibi ponitur absque sale.

Fra tutti i sapori è laudatissimo, senza il quale nessun condimento è buono, perilche è molto necessario a conseruar la sanità percioche nelle uiuande si mette per farle più saporite, secondo quel uerso,

Nam sapit esca male, quæ datur absque sale.

SCELTA. Il migliore è il bianco, eguale, & denso.

GIOVAMENTI. Mettesi nelle uiuāde il sale per tre rispetti; prima perche i cibi più presto descendan dallo stomaco, essendo egli graue; poi per fare i cibi più saporiti; & finalmente perche resiste al ueleno, & alla putredine, deseccando

da con la ſua ſiccità quell'humidità, dalla quale ſi può cagionare la putredine: eccita l'appetito, & la uirtu digeſtiua, leua il faſtidio de'cibi, prohibiſce la nauſea, reſiſte alla putredine, reſolue, aſſottiglia, & deſecca l'humidità ſuperflue, irrita gl'inteſtini a mãdar fuori le feccie, & per queſto ſi mette ne i cliſteri, & nelle ſuppoſte.

NOCVMENTI. Le coſe molto ſalate ſono acute, generano humor malenconico, ſon uaporoſe, offendon la bocca dello ſtomaco, danno cattiuo nutrimento, bruſciano il ſangue, debilitano la uiſta, diminuiſcono il coito, fanno prurito, rogna, ſerpigine, impetigine, & morfea, & ſcorticano i meati dell'orina.

RIMEDI. Biſogna uſarlo in poca quantità, & non è buono il ſale ne i ſalſamenti, per quei che hanno il petto ſtretto, & hanno humori ſalſi, & che ſono leproſi.

ZAFFERANO.

Fama uetus taceat,cedant pulmenta Luculli,
Cœna coronata est plenior ista croco.
Hic cilices redolent,ignita cacumina florum.
Rubro ferunt codi gaudia summa tuo.
Si mala sunt capiti,segnes ducentia somnos
Illa decor st omacus,tristeq; pectus amant.
Et uentrem oblectant,uuluam reserantq; tumentem.
Hęc ede,si risus expetis assiduos.

Zafferano

NOMI. Lat.*Crocus*, Ital. *Zafferano.*

QVALITA'. E'caldo nel secondo grado,& secco nel primo.

SCELTA. Il migliore è il fresco,ben colorito,& che habbia nelle fila alquanto di bianco, lungo,non fragile, pieno , che bagnato tinga le mani,& habbia grato odore.

GIOVAMENTI. Conforta lo stomaco,& le uiscere,apre l'opilatione del fegato,conferisce alla milza,fa buō colore,leua la putrefattione,induce il sonno,eccita al coito,letifica il core, prouoca i menstrui,& l'orina, & facilita il parto, ma non se ne deue dare più di due dramme.

N'OCVMENTI. Và alla testa facendo dolore,sonnolentia,& offuscando i sensi,fà nausea, leua l'appetito,& dato in troppa quantità,cioè fino a tre dramme,è ueleno, che fa morire subito ridendo,& il suo odore ferisce il capo.

RIMEDI.Si adopri l'inuerno in poca quantità,da i uecchi,da i flēmatici,& da i malenconici.

ZEN-

ZENZERO.

Ignitum capiti, & pituitæ Zingiber ingens
Antidotum fugent cum tua membra cape:
Huic tamen innatus si non prius aruit humor,
Vix satis esse potest, igne tepente sibi.
Hoc oculis aufert tenebras: huic uuida debent.
Omnia, ne putreant Zingiber edocuit.
Hoc odisse uenus potuit, sed maxima uentri est
Comoditas, siccat, nec minus ille cacat.

NOMI. Lat. *Zingiber*. Ital. *Zengeuere*, & *Gengueuo*, & *Zenzero*.

Zẽgeuere
Gẽgueuo
Zenzero.

QUALITÀ. Quando è fresco, è humido nel terzo grado, & humido nel primo. Ma quando è seccato, è secco nel secondo grado; ha in se certa humidità per la quale facilmente corrompesi, è risolutiuo, & incisiuo.

SCELTA. Bisogna che sia fresco, di buono odore, & di acuto sapore, & che non sia tarolato, & quando si spezza non faccia poluere.

GIOVAMENTI. Riscalda lo stomaco, & tutto il corpo, & cõsuma la superfluità, risolue le ventosità, aiuta la digestione, conferisce alla memoria; prouoca il coito, consuma le flemme, chiarifica la uista, & asterge l'humidità del capo, & della gola. Il condito con mele è buono per i vecchi.

NOCUMENTI. Infiamma il fegato, onde nõ è buono usarlo nei paesi, & tempi caldi, perche nuoce a chi hà calda complessione.

Rimedi. Si vsi in poca quantità, ouero vsi condito con mele.

ZVCCARO.

Saccara pectoribus, stomacoq; aptissima semper
Renibus, atq; aluo, luminibusq; fauent.

Nomi. Lat. *Saccarum.* Ital. *Zuccaro.*

Qualita'. Il zuccaro è temperato elle qualità passiue, ma nelle attiue inclina al caldo, & è gratissimo in tutte le viuãde, eccetto che nel la trippa, perche postoui sopra la fà puzzare, come sterco di buoi fatto di fresco.

Scelta. Il migliore è il bianchissimo, graue, sodo, & durissimo da spezzare.

Giovamenti. Nutrisce più che il mele, mantiene il corpo netto; & mondo, asterge la flemma, lenisce il petto, humetta il uentre, mondifica lo stomaco, conferisce alle reni, & alla vessica, è utile a gl'occhi.

Nocvmenti. Fà uenir la sete, & per questo, quando con la sete si sente amarezza nella bocca, non bisogna usare il zuccaro, perche all' hora lo stomaco è pieno di collera, nella quale il zuccaro si conuerte, & fan gran danno allo stomaco, & nuoce à quei, che sono di calda complessione, come sono i gioueni, & colerici.

Rimedi. Si rimoue il nocumẽto del zuccaro, mangiandosi cõ granati, ouero arãci acetosi.

FINISCONO I CONDIMENTI.

Sic aqua clara fluat, qualis nitidissimus Aer
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;
Et tenuis currat, nullo purissima limo,
Sitq. sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frigescat breuiter, modico simul igne callescat
Vtilis, & duris apta leguminibus.
Hanc mihi si quis aquam dederit uinosa ualete
Pocula, nam uincit optima lympha merum.

Acqua.

NOMI. Lat. *Aqua.* Ital. *Acqua.*

QVALITÀ. È frigida, & humida.

SCELTA. La migliore è quella che è chiara, sottile, pura, lontana da ogni qualità, che al gusto non habbia sapore alcuno, che alla uista si chiara, & lucida, & all'odorato, che non habbia sapore alcuno, è ottima ancora quell'acqua, che appressata al fuoco, presto si scalda, & leuatane, presto si rifredda, che sia fredda conuenientemente in ogni stagion dell'anno; ma l'inuerno più calda, & la state più fredda, che non sia salsa, nè amara, che non sappia di fango, di solfo, o di altra cosa, & che il suo fonte nasca uerso Oriente, & corra verso Settentrione; & è meglio quell'acqua, che corre sopra la pura terra, di quella, che corre sopra le pietre; bisogna ancora che sia leggiera, non di peso, ma che non graui lo stomaco, & che presto se ne uenghi uia. Per il contrario quell'acque son cattiue, che uengo-

no dalle paludi, che hanno male odore, o che participano di qualche maniera, come ancora son quelle della neue, & del giaccio dissoluti, & cosi quelle che l'inuerno sono fredde, & la state calde, che tutte queste rifreddan lo stomaco, & opilano la milza.

GIOVAMENTI. Gioua a i calidi, a i grassi, & carnosi, a quei che si affaticano, tempera il uino, & quantunque essa non nutrisca, ricrea non dimeno, & ristaura le forze, & è vehicolo di cibi, & eccita l'appetito, & data opportunamente nelle febri ardenti, se ne uede salubre, & felice successo, percioche è contrarijssima alla natura delle febri, rinfrescando, & humettando il corpo, conferisce ancora a coloro, che patiscono pollutioni notturni.

NOCVMENTI. Nuoce a quei, che nõ sono troppo calidi, a i magri, a gl'otiosi, a quei che nõ son consueti a beuerla, a quei che han lo stomaco debole, & che patiscono infirmità di nerui. Fa danno a i dẽti, al petto, al costato, & a gli intestini deboli. Il beuere l'acqua fresca, massime a i vecchi, è molto dannosa, & a chi la frequenta di bere, è impossibile, che non caschi in vecchiezza & in frigide infirmità.

RIMEDI. Si correggono l'acque cattiue cocendole, o tenẽdole al sole in un caraffone, con quattro granelle di pepe ammaccato, & uolendosi beuere subito, si mastichino prima alquanti anisi: & per gli ammalati, si cuoca con canella, orzo, & simili cose; ouero si faccia l'acqua melata,

lata,

lata, la quale ha gran uirtù, leua la sete, aiuta alle frigide infirmità del ceruello, de'nerui, & delle gionture, conferisce alla tosse, caccia fuori del petto le flemme grosse, muoue il corpo, & gl'intesti-ni, purga le uiscere, & i meati dell'orina, & per questo gioua nei dolo-ri coli ci.

Vina bibant homines, animalia cætera fontes,
Absit ab humano pectore potus aquæ.
Pocula quę caruere modo mihi crede nocebunt,
Vina tamen modice sumpta iuuare solent.
Immodici at sensus perturbat copia Bacchi
Inde quis enumeret quot mala proueniant?
Corporis exaurit succos, animiq́, uigorem,
Opprimit ingenium, strangulat atque necat.
Alba colas melius reseratis postibus intrant
Corpora, & emulcent, sunt nigra sicca magis.
Si tibi sub rubro salienti grata colore
Sunt modo sint olido, munda sapore bibas.
Corda iuuant, uires reparant, subitamq́, reportant,
Lætitiam modicis, sed bibe sumpta cadis.
Dulcia pectus alunt, iecori mala, pessima uentri
Turgidulo somnos hæc ueneremq́; ferent.
Cæcuba fumoso nimiumq́, furentia uiro,
Sensibus, & stomacho deteriora nimis.
Forsitan, & chium expectas grandesq́; falernos
Sint mihi pauca malo, nec sino rura capro.
Calda minus sed sunt magis humida aquatica uina,
Si ferat hæc stomachus sensibus apta placent.

REGOLE.

Vino.

IL vino si connumera fra i cibi, percioche ogni cosa, che nutrisce è cibo, & il principal luogo tra le cose che si beuano, tiene il uino, percioche ꝑ la sanità, per la sottil sostanza sua, meglio si me-

scola

scola con i cibi, che non fà l'acqua, oltre che a gl'huomini è molto diletteuole, restora l'humido radicale, e letifica il core. E' il uino un liquore soauissimo, ottimo ristauratore di tutte le facoltà, & sicurissimo sussidio della uita nostra, & per questo gl'antichi la sua pianta, Vite, quasi che fusse uita chiamaro; ma bisogna usarlo con dodici regole infrascritte.

I. Regola. E, che quando il uino è gagliardo, & generoso, sempre si beua inacquato, con acqua semplice, o con decottione di anisi, o coriandri preparati, & tanta acqua ui si mescoli, che basti a leuarli il feruore, & l'euaporatione, che fa alla testa; & perche si faccia miglior mistione, & si refreschino le parti calide del uin potente, si adacqui un'hora, o due auanti che si beua, ma quando il vino sarà piccolo, & acquoso, non si adacqui, perche il uino adacquato inhumidisce troppo lo stomaco, & genera uentosità ne gli intestini, & imbriaca più facilmente, che l'acquosità il fà penetrare, & per questo quei ch'hanno lo stomaco debole lo tralascino.

II. Regola. Non si beua mai il uino dopò pranzo, ò dopò cena, finche non sia finita la cõcottione del cibo, che all'hora aiuta il nutrimento, che più presto trapassi il corpo, doue che prima impedirebbe la concottione.

III. Regola. Bisogna guardarsi di non bere uino, che sia rinfrescato cõ la neue, o con l'acqua giacciata, pche grãdemẽte nuoce al ceruello, a i nerui, al petto, al polmone, allo stomaco, a gli in

testini,

testini,alla milza,al fegato,alle reni, alla vefsica, & a i denti. Onde non è merauiglia, se quelli, che usan di beuerlo,sõ infestati da dolori colici, da indispositione di stomaco, dalla retentione dell'orina, & da altri pernitiosi mali; doue che gl'antichi Grechi in molte infirmità, come del petto,lo beueuan caldo,cõ giouamẽto notabile.

IIII. Regola. Si fugga il beuer uino a digiuno,perche turba l'intelletto, induce spasmo, & nuoce grandemente al ceruello,a i nerui,& alle gionture, riempie la testa, onde uengono poi catarri; & per questo quei ch'hanno la testa debole,& sono esposti a i catarri, non beuino il vino,oueramente poco,& inacquato; che si uede per esperientia, che tutti i Saracini uecchi, che son stati cõtinenti nel uino,non son molto da catarri,nè da dolor di denti infestati; doue che noi altri che lo beuiamo,cominciamo a sentir catarri nella adolescentia:quãdo adunque sentiremo, che il vino ci habbia offesa la testa, si prendano sei,o otto grani di mortella, & se perciò nõ cessasse il dolore,si prouochi il uomito.

V. Regola. Non si conuiene dopò i frutti freschi,& humidi,& altri cibi cattiui,beuere uino sottile,perche essẽdo il uino buon penetratore,fa più presto penetrare la malitia di quei cibi a i membri, ma questo si intende quando se ne beue superfluo, che beuendone in poca quantità,corregge la malignità de i cibi.

VI. Regola. Se nella medesima mensa è da usare uin gagliardo, & uin debole,si cominci dal debo-

debole, che il vin potente in fine, conforta la bocca dello stomaco, & aiuta la digestione.

VII. Regola. Quanto il cibo è più grosso, & più frigido, tanto si conuiene vino più gagliardo: ma quanto il cibo sarà più sottile, più caldo, & più digestibile, tanto più il vino sia debole, & per questo quei che mangiano carne di vaccina, & pesce, deuono beuere il vino più gagliardo di quelli, che mangiano le galline.

VIII. Regola. Quelli che vsano molto vino, non deuono usar molto cibo, perche il vino serue per il bere, & per cibo, & per questo malamente potrebbe la natura digerire.

IX. Regola. Il vino che è fatto debole cō l'acqua è più laudabile, che il uino debole naturalmente, perche questi facilmente si putrefanno.

X. Regola. Quelli che hanno il ceruello debole, & lo stomaco, & il fegato caldo, & habitanti in caldi paesi, deuono beuere poco vino, & acquoso; ma quelli che son di frigida complessione, & stanno in paesi freddi, più forte, & più potente vino deuono beuere.

XI. Regola. Bisogna ancora nel bere osseruare le stagioni dell'anno, perche l'inuerno bisogna beuer poco, & più gagliardo vino; la state più copioso, & più acquoso.

XII. Regola. Bisogna ancora considerare l'età, perche come il vino è alienissimo da' fanciulli, così a i uecchi è attissimo, essendo che tempera la lor frigida complessione, & per questo

Platone

Platone negò il uino a i fanciulli, a i giouenilo cõcesse moderatamente, & a i uecchi larghissimamente, dicendo, che i fanciulli fino a i uinticinque anni, non deueno beuere uino, perche si aggiungerebbe fuoco a fuoco, & la giouentù non deue beuer uino gagliardo, ma ben temperato.

CONDITIONI del buon uino.

Il vin buono, deue essere mondo, puro, chiaro, che tiri al rosso, detto cerasolo, che sia di luoghi montuosi, & sassosi, discoperti uerso mezzo giorno, sia di ottimo odore, perche il vino odorato, accresce gli spiriti sottili, nutrisce benissimo, & genera ottimo sangue. Sia al gusto gratissimo, perche è presentaneo rimedio a coloro, che per dolor dello stomaco, & del core si uengono meno; non sia a modo ueruno agre, nè dolce; mà mezzano, che il troppo dolce infiamma, fà opilationi, & riempie la testa; ma l'acerbo, o acre nuoce a i nerui, & allo stomacho, & genera crudità.

VINI CATTIVI.

Sono cattiui i uini grossi, fetidi, torbidi, corrotti, & ingrati al gusto, i quali tutti bisogna fuggirli, perche fanno dolor di testa, corrompono il sangue, fan li spiriti malenconici, & nuoce a tutto il corpo.

VINI ACQVOSI.

I vini deboli chiamati acquosi,& oligofari,nõ tolerano troppo mistione di acqua,danno poco nutrimento, non riscaldano manifestaméte, & per questo si possono dare a i febricitanti senza pericolo:non offendon la testa,essendo poco fumosi, & poco vaporosi, anzi mitigano il dolor di testa causato di humidità,& il dolor dello stomacho che procede da ardore.

VINI POTENTI.

Dalle cose dunque sudette si può concludere,che i vini potenti non cõuengono alla cõseruatione della sanità,come sono il magnaguerra, greco, corso, maluagia, moscatello,& simili, massime essendo grossi,& rossi,perche nutriscono troppo,& per questo si uede,che ne i luoghi doue sono buoni vini,vi sono gl'huomini molto uiuaci,come in Gualdo.

EFFETTI DEL BVON VINO moderatamente beuuto.

Il vino moderatamente beuuto, partorisce molti cõmodi all'animo, & al corpo, percioche quãto all'animo si rẽde più fidele,& più mãsueto,l'anima si dilata,gli spiriti si cõfortano, l'allegrezze si multiplicano,& i dispiaceri si scordano

chia-

chiarifica l'intelletto, eccita l'ingegno, raffrena la ira, leua la malēconia, induce allegrezza, viuifica gli spiriti, & dona audacia, muta i vitij in virtù facēdo l'huomo di empio pio, di auaro liberale, di superbo humile, di pigro sollecito, di taciturno facondo, di goffo astuto, & conduce la mēte humana dalla potēza all'atto. Quanto poi al corpo, conferisce alla nutritione, resiste alla putredine, aiuta la concottione, la digestione, & la generation del sangue, incide la flemma, fà i mēbri coloriti, risolue le uentosità, prouoca il sonno, eccita l'appetito, ingrassa i conualescenti, ristora gl'estenuati, apre l'opilationi, concuoce i crudi humori, prouoca il sudore, & l'vrina, apre la via alle superfluità, onde a ragione fù il uino da gl'antichi detto Theriaca magna, essendo, che riscalda il cor freddo, & il caldo lo rinfresca, come anco disecca l'humido, & humetta il secco.

EFFETTI DEL VINO beuuto immoderatamente.

Il vino beuuto fuor di modo, come fanno gli imbriachi, fà effetti contrarij, imperoche genera infirmità frigide, come sono apoplessia, paralisia, letargo, malcaduco, spasmo, & tremore, offende la testa, pturba i sēsi, snerua la memoria, & fà morti repentine. quanto all'animo poi, il vino fà gl'huomini ignoranti, loquaci, ingiuriosi, forsenati, stupidi, homicidiali, & lussuriosi, corrompe la mente, risolue l'animo, distrugge le po-

tentie

tentie animali, & naturali, & se l'ebriachezza si frequēta, apporta molte offese al corpo humano.

RIMEDI DELLI NOCVmenti del uino.

PER fuggire l'offese del uino, non si māgino cose dolci, ne aperitiue, ma cose amare, & cōstrettiue: onde l'assentio preso innanzi, prohibisce la crapula, et l'embriachezza, et il medesimo fanno sette amandole amare, o un'insalata di fronde di cauli. Il zafferano beuuto con sapa, i grani di mortella, & i cauoli mangiati dopò, la radice dell' iringo parimente presa inanzi, fa il medesimo, come anco il porro, & l'amandole di persichi, presente sette auanti al cibo, & cotognate, & altre cose astringenti dopò il cibo.

DEL VINO NVOVO.

IL vino nuouo chiamato mosto, è difficile a digerire, offende il fegato, & gli intestini, gonfia il uentre, per la bollitione, che fa nel corpo, dalla quale nascono uentosità, prouoca l'orina, induce dissenteria, fà sognar cose terribili, è di grosso nutrimento, ma questo ha di buono, che solue il uentre.

VIN VECCHIO.

IL uin uecchio quando passa di quattro anni, è caldo, & secco nel terzo grado, & sempre in

uecchian-

uecchiando acquista più calore. Il migliore è quello, che è odorifero assai, potente, spiritoso, che non sia amaro, nè acetoso, ma grato a tutti i sensi, aiuta la uirtù espulsiua, risolue i mali humori, & la uentosità, è buono per quei, che hanno humori crudi nelle uene, & ne gl'altri uasi, nuoce a chi l'usa molto, a i nerui, & al coito, perche dissecca il seme, pturba l'intelleto, offende i pānicoli del ceruello, & impedisce il sonno, onde si deue adoprare per uso di medicine, & non per bere, & pur beuendone se ne beua poco, & molto bene adacquato, nuoce a i gioueni, & a quei, che son di calda complessione, massime la state, come conferisce l'inuerno a i uecchi, et a i flemmatici.

VINO DOLCE NVOVO.

Il vin dolce nuouo è caldo nel primo grado, & humido temperatamente, è buono l'inuerno per i gioueni, per i colerici, & per quei ch'hāno lo stomaco gagliardo, che ha grā forza di unire, & confortar li spiriti, & prouoca il coito, perche genera molto sperma, ma è inimico a'vecchi, & a'flēmatici; quando nō è chiaro genera sangue fecciosо, oscuro, & uaporoso, nuoce allo stomaco, & alle budella, & molte uolte fà uenire il flusso hepatico, onde si deue aspettare a beuerlo da se, ouero dalle tacchie dell'auellane, che lo fan uenir presto chiarissimo.

VIN DOLCE MATVRO.

QVESTO vino è caldo nel secondo grado, & humido tẽperatamente. Il megliore è quello, che è di sostãza sottilissima, & alla vista lucidissimo, & trasparẽte, diletta mirabilmente al gusto, nutrisce molto, & gioua al petto, & al polmone, ma oppila gagliardamente il fegato, & la milza, empie la testa, fa sete, & genera la pietra nelle reni, & si cõuerte ĩ colera, onde i colerici nõ lo denono vsar ĩ mõ alcuno, nè q̃i c'hãno mal disposte le uiscere; a i vecchi l'inuerno è molto cõueniẽte.

VINO BRVSCO.

IL vin brusco agrestino, pontico, stitico, & acerbo, si cõfondono tra di loro, per la poca differenza, che è tra questi sapori; è bẽ uero, che l'austero participa dell'amaro, & il pontico del sorbigno. I vini, che propriamente son bruschi da gl'altri vini, hanno tãto poco calore, che nõ arriuano al primo grado, & son secchi nel secondo; son buoni per i gran caldi, nella febre diaria, al fegato infiãmato, & allo stomaco diseccato, rinfrescano, leuano la sete, sanano il flusso, e stagnano il vomito, ma nõ bisogna che sian acetosi, nè molto austeri, ma che sian mediocremẽte astringẽti, sottili, & poco colorati; e sõ buoni per i gioueni, c'hanno lo stomaco caldo, & per i colerici, & son nemici a i flẽmatici, & a vecchi, peroche stringono il petto, fan venir la tosse, nõ dã buõ nutrimẽto, nè fan buon sangue, & impediscono il sudore.

VINO ROSSO.

Il vin rosso è caldo nel fin del primo grado, del resto è temperato, il buono è quel che è di sostanza sottile, splendido, & chiaro, simile a un rubino, nutrisce molto bene, genera buon sangue, leua la sincope, & fà piaceuoli i sogni la notte; il grosso graua lo stomaco, nuoce al fegato, & alla milza, facendo opilationi, & tardi si digerisce. Il negro dolce è più nutritiuo, & più opilatiuo; i negri austeri, generano humori melanconici; i rossi dolci son pettorali; i rossi assai chiari, & raspanti fanno orinare.

VINO BIANCO.

Il uin di color di cedro si chiama bianco, e odorifero, & potente, è caldo nel principio del secondo grado, & secco nel primo. Non vuol esser di più d'vn'anno, perche sarebbe troppo caldo; sia splendido, & lucido, & fatto d'vue mature, nate nelle colline. Resiste a i veleni, & alla putredine, purga le vene de gl'humori corrotti, fà buon colore, accresce le forze, rallegra il cuore, & conforta il calor naturale, prouoca l'orina, il sudore, fà dormire; gioua alla quartana, alla diaria, & a i conualescenti, conforta lo stomaco, & vsandosi conuenientemente ben temperato con l'acqua, conferisce in ogni tempo, ad ogni età, & ad ogni complessione, purche non sia troppo vecchio, & non se ne beua troppo, perche nuoce chi ha la testa, & gli altri membri deboli.

RA-

RASPATI.

I raſpati fatti di vino ottimo,ſon molto buoni,perche quella mordicatione gagliarda cōgiōta col ſapor dolce,o altro ſapor di vin buono,prouoca l'orina,fà digerire il cibo,riſueglia l'appetito,& nō laſcia aſcēdere alla teſta i fumi del cibo.

ACQVATI.

Gl'acquati ſon poco grati allo ſtomaco, offendon la teſta,ma quel che hanno di buono è,che preſto ſi rendon per urina; ſono molte le differentie loro,ſecondo la varietà dell'vue,dalle quali vengon le vinacce,che ſe ſaran dolci, la beuanda ſarà molto più ſoaue,& più toſto ſi renderan per vrina; ma il contrario ſarà ſe l'vue ſaranno acerbe,& acide.

VINO ARTIFITIALE, PER poueri, & per infermi.

Prendesi di aceto, di mel purgato,cioè ſchiumato,vua paſſa,o zibibo,o vua cotta añ. libr.ij.tartaro poluerizato ℥.vj.ſi fan bollir in acqua alla quantità d'vn barile,fin che ſia crepato il zibibo,& l'acqua ſarà roſſa, laſciaſi freddare, poi prendaſi un'altro barile di vino roſſo,aggiūgendo tant'acqua chiara,quanto baſta a farlo ſoaue.Poi ſe gli fà la concia, pigliando tre oua, & vn pizzichetto di ſale, ſi sbatta con acqua in un ſecchio con la ſcopa,fin che facci gran ſchiuma,

la quale ſubito ſi metta nel barilone, meſcolãdo ſempre. L'inuerno dura un meſe e poco più, la ſtate fino a venti giorni.

VINO CONTRA PESTE, per i ricchi.

PRENDESI di radici di tormentilla, di biſtorta, di vincetosſico, di dittamo bianco, di cinque foglio, di zedoaria ana dramme due e meza, ſcordio manip. mezo, bolo arm. once meza, ſeme di acetoſa, di coriandri preparati, di baſilico ana dramme tre, ſeme di cedro mondo, dramma vna e meza, frondi di cardo ſanto dramme due, canfora dramme meza, zafferano ſcropolo mezo. L'herbe ſi tagliano, & l'altre coſe ſi peſtano groſſamente, & ligare in tela di lino ſottile, candida, & monda, s'infondono in otto libre di buon vin bianco chiaro, & odorifero, per duoi giorni cõtinui, poi leuato il bottone, & colato il vino, gli ſi gettino ſopra ſei once di ſiroppo d'agro di cedro, & ſi meſcoli bene, finche s'incorpori bene il tutto, & ſi ſerbi all'vſo.

Per i poueri.

SI prẽda vn manipolo di radici d'ebulo peſte alquanto, & altrettante frondi di ruta capraria, s'infondano in lib. 8. di vin bianco, per 24. hore, in vn fiaſco di vetro bẽ coperto, & ſerbiſi all'vſo.

Di queſti vini ſi piglia vn buon bicchier la mattina nell'uſcir di caſa, preſa prima vna di queſte rotule.

Pren-

Prendasi di vincetossico, di tormentilla, di bistorta, zedoaria, & dittamo bianco, ana scropolo vno, di bolo armeno, di terra sigillata, ana scrop. vno e mezo, di seme d'acetosa, di coriandri preparati mondi, ana scropolo duo, spetie di elettuario di gemme, dramma meza, con zuccaro quanto basta, dissoluto in acqua rosata, & d'acetosa, si facci confettion in rotule.

Quãdo la mattina l'huomo è leuato di letto; messosi le calze, e'l giuppone, stia dritto, & messo nel scaldaletto pieno di bragia, vi si getti sopra della poluere infrascritta, & si profumi tutta la persona, poi si finisca di vestire.

Si fà la poluere di legno santo, di sandali tutti, ana dramma una e meza, legno aloe, scrop. dui, storace calamita, laudano, belzui, ana dram. due, aloe hepatico, mirra, ana once meza, scordio drãma una e meza.

Vscẽdo di casa si porti sẽpre in mano una palla fatta al torno di legno di sassaffras, o ginepro cõcaua, che si possa aprire, & che sia bugiata per tutto cõ molti fori, & dẽtro si tenga vn pezzo di spogna bagnata nell'aceto infrascritto: Prendesi della poluere sopradetta onc. una, di cãfora scropolo mezo, si leghino in pezza rara, & s'infondano in vna lib. d'aceto fortissimo, & come non vi è più aceto, vi s'aggiunga dell'altro. Dell'altre cose pertinenti a questo proposito, habbiamo trattato a pieno nel nostro libro della Peste, & nel libro dell'acque, & vini Medicinali, & più a pieno nel nostro Theatro delle piante.

IL FINE DE I VINI.

VARII MODI DI LVBRICARE il ventre, ne i cibi.

DAL mangiare si raddunano molte superfluità ne i corpi nostri, parte delle quali si consumano con l'essercitio, & parte ne resta nel corpo, donde con qualche arte bisogna cauarle fuori. Sono queste superfluità diuerse, come da diuersi luoghi procedono, & tali sono gli sputi, i mocci del naso, i sudori, l'orine, gli escrementi del ventre, & altre sporcitie del corpo, che se non si cacciano fuori, generano molti mali, come opilationi, febri, dolori, & posteme; & per questo con ogni studio bisogna euacuarle, o per natura, o per arte, per natura vsando cibi humidi, & liquidi: per arte, pigliando qualche clistero la state fatto con oglio uiolato, o rosato; & l'inuerno con oglio commune, o d'amandole dolci, ouero facēdo vna supposta di butiro, empiendo vna fistola di piombo lunga vn palmo, vn dito grossa, empita di butiro, con vn poco di sale, & poi con vn stile spingere il butiro in alto: l'altro modo è: Di sopra si prenda mezza hora auanti al cibo, mezza oncia di fior di cassia; ouero si prenda vn'oncia è mezza di mel rosato solutiuo: ouero siroppo rosato solutiuo, tre hore auanti pranso, vna volta, o due la settimana: ouero si prendano quindici sebestini, e si lessino in qualche brodo, ilqual si beua quattro hore auāti pranso, e li sebestini aspersi di zuccaro, si prendano nel principio del mangiare, in vece di pruni damasceni; ouero si prenda

da mezza oncia di rodomanna, fatta di zuccaro, di rugiada, di rose, di mercuriale, & di cauli, facē done rotule, o cannelli, pigliandone mezza oncia all'alba: ouero si prenda il nostro elettuario, detto durantino, fatto a foggia di cotognata, cō egual parte di manna, & di polpa di pruni damasceni freschi, ben cotti, & passati per setaccio, & con infusione di sena, e di polipodio, con anisi, & cinnamomo, reiterata tre volte, si faccia elettuario, & se ne pigli mezza oncia, nel principio del pranso, che è soaue al gusto, & senza molestia muoue il corpo. Si può pigliare ancora de i manischristi, di polipodio, o di sena, alla quantità di mezza oncia, poco auanti al cibo, & si fà in questa maniera: Prendonsi di polipodio quercino, mondato con diligentia, once quattro, di zenzeuero, once mezza, di seme di finocchio dolce, dramme vna, d'anisi dramme due, d'vua passa dolce, once vna, cuocansi secondo l'arte, leggiermente spremendo; si prenda di questa espressione, libre vna, di zuccaro, once otto, di coralli rossi preparati, dramme vna e mezza, di perle preparate, scropoli quattro, e si faccia confettione in rotuli.

A questo proposito gioua ancora subito auanti pranso, mangiar mezza oncia di manna Calabrese, o beuerla con vn poco di brodo; uale ancora questo elettuario, fatto in questa maniera; Si prende di succo di rose libre vna, di succo di mercorella, di malua, di cauoli, e di bieta, ana oncie otto, si colano, e poi si cuocono, sospēdendo nel

mez-

mezzo vn bottone,fatto di dramme diece,di ma
ftice frefca, e molle, fin che i fughi venghino a
fpeffezza di mele,eleuato il maftice fi ferue all'v-
fo; la fua dofe è da mezza dramma, fino da vna
dramma intiera in bolo, ouero(& è cofa regia) fi
diffolua la manna in acqua di borragine, di mo-
do, che l'acqua fia, poi fi ftilli a bagno caldo, in
boccia di vetro, & ne viene vn'acqua puriffima,
& candidiffima, della quale fe ne prenda da vna
oncia fino a due,la fera nel principio della cena,
o la mattina per fei hore auanti pranfo.

IL FINE.